VORM & LEEGTE

MENS, SAMENLEVING

VORM & LEEGTE JAARGANG 14, NR 2 | JUNI 2009 | € 7,50

Van ruzie **naar vrede**

Zen mama: **kinderen** willen het **'nu'**!

special:

vrouwen

Tenzin Palmo **fulltime boeddhiste**



55



'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— *Hartsoetra*

Kijken met Boeddha's ogen



Als de boeddhistische leer (*dharma*) het sleuteltje blijkt te zijn dat op je hart past, dan krijgt alles ineens een dharma-kleurtje. Tenminste, zo is het bij mij gegaan. Ik kan geen film meer kijken en geen boek meer lezen zonder het tegen het licht van de dharma te houden. Ik zie dat alles met alles samenhangt (*pratitya samutpada*); dat alles voortdurend verandert (*anicca*); dat ons gedrag wordt aangedreven door de drie ratelende motortjes van 'willen', 'niet willen' en 'geen idee hebben van waar het werkelijk om gaat' (*lobha, dosa, moha*), tenzij we – al dan niet door een schok – wakker worden (*bodhi*, ontwaken).

Laatst werd ik door twee vrienden meegenomen naar een voorstelling in Antwerpen: *Braakland* van Lotte van den Berg. Nadat we onze kaartjes hadden afgegeven, werden we ontvoerd naar een woest stuk braakliggend terrein een eindje verderop. Er stonden banken voor ons klaar, met daarop fijne warme dekens voor als het koud werd. Daarna ontrolde zich een theaterstuk met negen personages. Het decor was het gras, de lucht, de bomen, de geluiden van de stad, een voorbij rijdend brommertje, regen, overvliegende gakkende ganzen, in het schijnsel van het licht prachtig goud oplichtende motten... Een monumentale uitnodiging om gewoon in het nu te zijn en op te gaan in de buitengewone omstandigheden.
De stille spelers verschenen, in een uitgedachte enscenering, één voor één op het natuurtoneel. Al gauw stierf er eentje. Niemand reageerde. Het publiek keek en de acteurs speelden door, terwijl die arme jongen tot het eind van de voorstelling in het natte gras 'dood' lag te spelen.
'Er is lijden.' Voor mijn ogen werd de eerste edele waarheid als een wrede rode loper uitgerold. Niemand geeft erom, het lijden wordt zonder slag of stoot aanvaard. Dat maakten regisseur en spelers pijnlijk zichtbaar. Die stille aanvaarding schokte me.

Wanneer lijden of onvrede doodnormaal wordt, zijn we reddeloos verloren. Maar dankzij de drie andere edele waarheden is warm geluk toch mogelijk: lijden heeft een oorzaak, als je die oorzaak wegneemt, stopt het lijden en er zijn beproefde manieren om dat te doen. Lijden en ongenoegen blijken dan juist een opening te bieden naar vrijheid. Immers, hoe heviger het lijden, hoe vuriger het verlangen aanwakkert om de uitgang uit het brandende huis te vinden en er, als het even kan, voorgoed van verlost te zijn. Wat een verademing dat Boeddha, 2553 jaar geleden, vier edele waarheden ontdekte en het bovendien eerst nog eens teder voor ons uitprobeerde!

Voor u ligt een nummer over vrouwen die de vier edele waarheden, ondanks vooroordelen en tegenwerking, aanbieden en niet aflatend op hun juistheid testen ter bevordering van ieders geluk. Van harte hoop ik dat het u op welke wijze dan ook mag inspireren.

Dorine Esser

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Annemie Van Attenhoven, Bert van Baar, Dingeman Boot, Carlijn Borsboom, Paula Borsboom, Hester Bruning, Michiel Bussink, Michel Dijkstra, Angeline van Doveren, Diego Franssens, Ria Glas, Tom Hannes, Tim den Heijer, Fenja Heupers, Joop Hoek, Corine de Jong, Khemasiri, Bart Kiers, Ellen Kleinlein, Anne Kleisen, Frits Koster, Hermien Lam, Ton Maas, Gert-Jan Mulder, Wanda Sluijter, Wim Swaan, Siggy Verelst, Diana Vernooij

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: €28,–
Jaarabonnement (incasso): €26,–
Eenmalig proefabonnement (4 nummers): €22,–
Proefnummer: €4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: €32,–
Eenmalig proefabonnement (4 nummers): €26,–
Proefnummer: €6,– incl. porto

Abonnementen
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 p. min.)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnements-periode.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anika van der Aa
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: advertenties@asoka.nl

Uitgever
Asoka B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Vormgeving: Manigarbha
Druk: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van Stichting Vrienden van het Boeddhisme. www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574-2261 © Asoka B.V, Rotterdam

De redactie heeft de afgelopen tijd wederom veel haiku's mogen ontvangen. Op deze pagina een selectie van de inzendingen, waarvoor hartelijk dank!

Rimpelloos water
zich verbazend over jou
juichend aan de kant

Nooit platgetreden
jubelt het voorjaarsgras voort
tot de zeis het velt

Achtergelaten
ligt de cocon nutteloos
op mijn vensterbank

– Ingeborg ten Hoopen

De tijd tikt gestaag
wees goed bewust van het nu
aandachtig leven

– Rob van Damme

Gewekt door een muis
regen ruisend langs het raam
ben één en al oor

– Annemarie Fennema

De Japanse kers
helpt onze geest thuiskomen
huis Mettaloka

De zee leert mij zien
- is spiegel van weer en wind
symbool van mijn kind

– Joke Eijgenraam

We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van *Vorm&Leegte*. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar redactie@vormenleegte.nl of *Vorm&Leegte*, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. Vermeld a.u.b. uw volledige naam en woonplaats. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.

OPROEP!

Een mandala gemaakt die je wilt delen met de lezers van *Vorm&Leegte*? Mail een scan ervan naar redactie@vormenleegte.nl

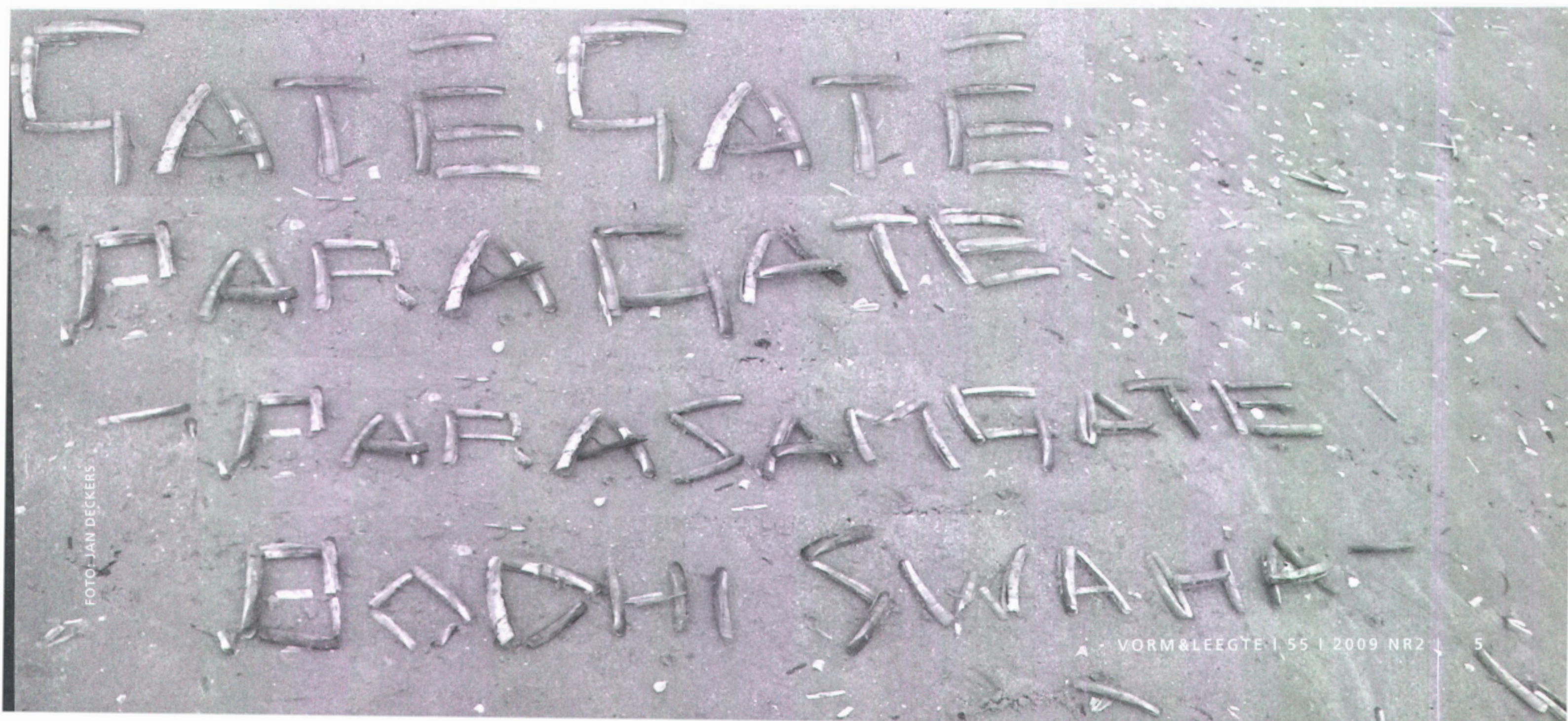


FOTO: JAN DECKERS

VORM & LEEGTE







En verder…

FOTO OMSLAG: Diego Franssens

INHOUD







Special vrouwen

boeddhisme in de praktijk

Zit tips

voor dagelijkse meditatie



Dingeman Boot

Veel mensen vinden het moeilijk de discipline op te brengen om dagelijks te mediteren. Ze zien het nut en de betekenis er wel van in, maar er is altijd wel een reden om de meditatie over te slaan: te weinig tijd, te onrustig, te veel gedachten, te veel emoties, te slaperig... Er zijn heel wat redenen te bedenken. Een goede motivatie, gevoed door vertrouwen en inzicht, is belangrijk om tot meditatie te komen en ermee door te gaan. Daarin speelt de dagelijkse meditatie een heel belangrijke rol. Zeven tips om er ook echt elke dag de tijd voor te nemen.

1

VASTE TIJD

Om werkelijk iedere dag te mediteren helpt het alvast om het – zoveel mogelijk – op een vaste tijd te doen. Zo kom je niet voor de vraag te staan: 'Zal ik het vandaag wel of niet doen?' Je doet het gewoon. Net als tanden poetsen is het een onderdeel van je dagelijkse ritme.

2

VASTE PLAATS

Wat ook helpt is te mediteren op een vaste plaats. Het kan prettig zijn en motiverend werken om een laag tafeltje of altaartje voor je te hebben waarop een boeddhabeeld staat en bijvoorbeeld een kaars, wierook en een bloemetje. Je schept zo een sfeer waarin je wat gemakkelijker in meditatie kunt komen.

3

OEFENINGEN VOORAF

Bij 'mediteren' denken de meesten direct aan zitten, maar het is erg goed om vooraf even lopend te mediteren. Hierdoor ontwikkel je al opmerkzaamheid en concentratie. Je kunt bijvoorbeeld ook eerst met aandacht wat (yoga-)oefeningen doen en zo je lichaam wakker laten worden.

4

GESCHIKT MOMENT

Natuurlijk kun je op ieder moment van de dag mediteren. Maar als je een baan hebt, is de ochtend – bij voorkeur direct na het opstaan – erg geschikt. Je bent dan nog fris en het is een mooie voorbereiding op de nieuwe dag. Voor sommige mensen is de morgen beslist geen optie, kies in dat geval een tijdstip dat jou uitkomt.

5

DUUR

Voor de duur van de meditatie kan moeilijk een vaste maat gegeven worden. Als je pas met mediteren begonnen bent, is tien minuten zitten al een mooie tijd. Dit kun je dan geleidelijk uitbreiden tot dertig minuten. Anderen komen tot een uur of zelfs langer. Meerdere keren per dag mediteren kan natuurlijk ook. Van belang is dat je het jezelf niet te gemakkelijk maakt, maar dat je je ook niet forceert. Het gaat om het vinden van een balans tussen die uitersten om zo te komen tot de juiste discipline.

6

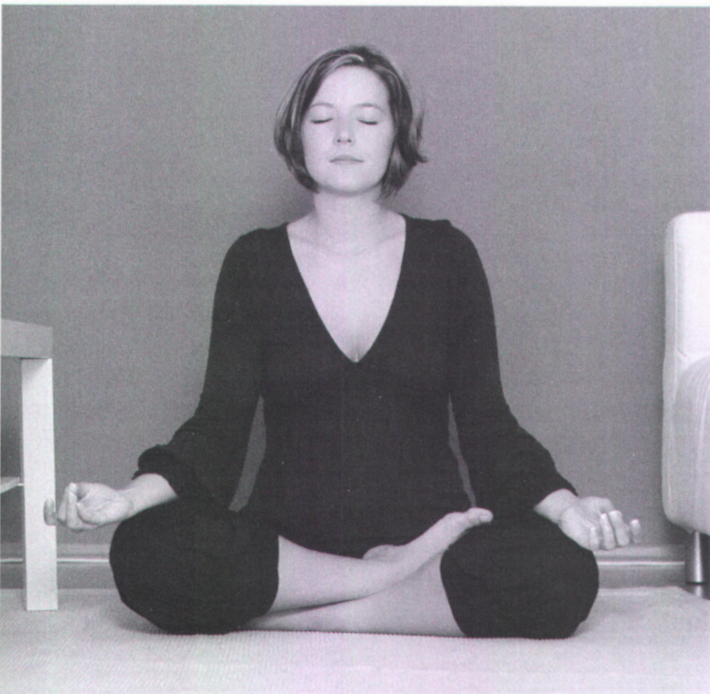
HOUDING

Voor ons westerlingen is het zitten op een kussen of bankje een belangrijk hulpmiddel. Als deze aan de bovenzijde wat naar voren afloopt, zal je bekken iets naar voren kantelen. Dit helpt je om in een mooie rechte houding te komen. Het is overigens geen garantie dat je gevrijwaard blijft van pijn, maar dat vormt dan een meditatie-object waarmee je kunt leren omgaan.

7

CD

Sommige mensen vinden het fijn om met muziek te mediteren. Maar als je erdoor verstrooid raakt, past het niet meer bij de meditatie. Want mediteren is er juist op gericht om alles los te laten. Een ander hulpmiddel in de beginperiode van je meditatie-proces, of in een moeilijke periode, is een cd met begeleiding. De boeken *Met aandacht leven en werken* en een speciale editie van *Bevrijdend inzicht* hebben beide een cd met begeleide meditatie.



Dagelijkse meditatie staat echter niet op zichzelf. Het is een onderdeel van een proces waarin indien mogelijk een wekelijkse meditatie met een groep en het regelmatig deelnemen aan een retraite een rol spelen. Het zijn belangrijke ingrediënten voor je meditatiepraktijk die elkaar positief beïnvloeden en de zin om te zitten aanzienlijk vergroten.

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

Website:
www.pannananda.nl

Youtube
Zoek op *youtube* naar *dammatube* en je hebt toegang tot verschillende films over boeddhisme en meditatie. Bijvoorbeeld een serie van Tan Ajahn Jayasaro. Directe link: **www.youtube.com/dhammatube**

Boeken
Brigitte van Baren en Jef Boeckmans, *Met aandacht leven en werken, meditatie in de organisatie*, Asoka, 2008
Frits Koster, *Bevrijdend inzicht, een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzicht-meditatie*, Asoka, 1999

hoe breng je eeuwenoude wijsheid in het hier en nu?



FOTO: HEATHER DOWN

Vrede kiezen

'In haar boek *Practicing Peace in Times of War,* beschrijft Pema Chödrön een oefening om vrede te brengen voor onszelf, anderen en de wereld. 'Wat men zaait, zal men oogsten.'

Pema Chödrön: 'Als we vrede willen sluiten met onszelf en de wereld in het algemeen, moeten we de bron van al onze oorlogen nader bekijken. Het lijkt erop dat we maar al te vaak iemand iets betaald willen zetten: we willen dat anderen voelen wat wij hebben gevoeld. Ons doel is met gelijke munt terug te betalen, maar eigenlijk heeft het niets met gelijkheid te maken. Het is in feite een uiterst beladen emotionele reactie.
Onder al deze gedachten en emoties ligt onze fundamentele wijsheid. Dit kan groeien en meer toegankelijk voor ons worden als een instrument tot vrede en geluk. Deze wijsheid wordt echter verduisterd door emotioneel reactief gedrag wanneer onze ervaring meer over onszelf gaat dan over anderen. Dat is oorlog.
We zouden kunnen zeggen dat deze emotionaliteit slecht is en we er vanaf moeten komen. Dat schept echter weer problemen, want het is exact dezelfde benadering als een rekening vereffenen met anderen. In dit geval zeggen we dat we met onszelf moeten afrekenen door onze emotionaliteit kwijt te raken.

'Als we werkelijk vrede, geluk en harmonie willen, moet er een andere manier zijn om de rekening te vereffenen dan terugslaan.'

WIJSHEID –

Maar onze emotionele energie verwerpen, zal niet werken. In plaats daarvan kunnen we deze leren kennen. Zo leren we om de verwarring van onze emoties in wijsheid te transformeren. Eenvoudig gezegd dienen we het vermogen te ontwikkelen om één te worden met onze energie in plaats van ons hiervan af te splitsen. We moeten leren om dit moment van splitsing te transformeren. Want in tweeën splijten is het moment waarop vrede in oorlog veranderd. Het gebeurt maar al te vaak.

AFSPLITSING –

Aanvankelijk zijn we 'een-met'. We hebben een gevoel van onderlinge verbondenheid, hoewel we dat woord misschien niet zouden gebruiken. We luisteren eenvoudig en zijn er gewoon. En dan, splits!!! Er is plots een soort terugtrekking, een ongemakkelijk gevoel in de maag – waar we ons normaal gesproken niet van bewust zijn – en komt onze grote gedachte: "Hoe zie ik eruit? Zei ik net iets stoms? Ben ik te dik?" We trekken ons terug ▸

Vertaald en ingekort door **Bert van Baar**. Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Shambhala Sun,* november 2007 (p. 52 – 56 & p. 96 – 99)

'Het vereffenen van een rekening in boeddhistische zin is het nemen van verantwoordelijkheid.'

in onze eigen zorgen, interesses of opwinding. Nu gaat het meer over mij en ik, in plaats van zij en anderen. Dát is afsplitsing. De Boeddha noemde deze fundamentele verscheurdheid de geboorte van dualisme: de geboorte van zelf versus ander, van mij versus jou. In tegenstelling hiermee gaat 'een – zijn – met' niet over anderen noch over zelf. Het is gewoon volkomen open, aanwezig, er zijn. Als het pad van de vredestichter en van het geluk, één zijn met je ervaring is, dan is het vereffenen van de rekening het pad van oorlogvoering, waarbij agressie tot meer agressie leidt en geweld meer geweld doet ontstaan. Eigenlijk wordt hierbij niets vereffend, maar de geest van het vereffenen van de rekening neemt dat niet in beschouwing. Wanneer je bevangen bent door die geest zie je, door de uiterst beladen en altijd toenemende emotionaliteit waar je doorheen gaat, niet wat je in feite doet. Je bent je er waarschijnlijk niet eens bewust van dat je een rekening probeert te vereffenen.

AFREAGEREN –

We doen het allemaal. Wanneer de dingen niet gaan zoals we willen, happen we toe en laten onze emotionele reacties escaleren. We doen onze mond open en reageren ons af. Kijk naar deze cyclus in je eigen leven en ervaring. Zie het als het gebeurt: probeer je een rekening te vereffenen? Fundamentele wijsheid herkent dat de wrok die voortvloeit uit een gewelddadige reactie – een rekening vereffenende handeling – de bron van toekomstige conflicten zal zijn. We kunnen onze intelligentie gebruiken om de neiging van anderen tot toehappen uit te baten, zoals in de reclame gebeurt. Maar we kunnen diezelfde intelligentie gebruiken om te begrijpen dat terugpakken of agressief reageren meer agressie doet ontstaan. We zien dan in dat als we werkelijk vrede, geluk en harmonie willen, er een andere manier moet zijn om de rekening te vereffenen dan terugslaan.

KARMISCHE SCHULD BETALEN –

Het boeddhistische onderricht leert dat wanneer iets of iemand ons kwetst, we de gele- ▶



FOTO: GREG OLSEN

genheid gegeven worden een karmische schuld af te betalen. Dit is een andere manier om te spreken over het vereffenen van een rekening. Alles wat ik anderen aandoe als gevolg van mijn woorden en daden, of het nu plezierig of onplezierig is, zal ik vroeg of laat zelf moeten ondergaan. "Wat men zaait zal men oogsten." Dit systeem is natuurlijk ook op fijne gevoelens van toepassing, maar hier richt ik mij op de karmische gevolgen die de neiging ontlokken een rekening te willen vereffenen.
Wanneer mij iets onplezierigs overkomt, weet ik dat er een schuld wordt opgeëist. Ik heb geen idee wat ik gedaan heb en het is ook niet iets waar ik me schuldig over hoef te voelen. Zo heb ik geen idee van de karmische oorsprong is van mijn kiespijn of waarom iemand mij kwetst of over me roddelt. Er is geen noodzaak te onderzoeken hoe ik in deze situatie terecht ben gekomen. Ik zeg gewoon: "Ik voel dit." Op dat moment heb ik de kans om de kettingreactie te laten stoppen. Deze stimulus hoeft niet de oorzaak te zijn van het vereffenen van de rekening op de gebruikelijke kwetsende wijze.

MEDITATIE –

In plaats daarvan zou je een meditatiemethode kunnen toepassen. Wat voor beoefening je ook doet, het punt is aanwezig te blijven met het onderliggende gevoel van ongemak en erin te leunen. Zoek verbinding met de natuurlijke openheid van je geest. Je kunt dan voelen dat "deze schuld nu is afbetaald." Op dat moment zal er geen verdere schuld aan iemand anders of aan jezelf geschapen worden, geen verdere gevolgen van deze uitwisseling zijn, behalve meer ontwaking, verdere verbinding met de natuurlijke openheid en intelligentie van de geest, met warmte en liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf, en met compassie en liefde voor andere wezens. Dit zijn de resultaten waar ongemakkelijke situaties toe zouden kunnen leiden. Het is een notie van het vereffenen van de rekening die geheel verschillend is van de gebruikelijke benadering die leidt tot terreur en oorlog.



> 'We doen het allemaal. Wanneer de dingen niet gaan zoals we willen, happen we toe en laten onze emotionele reacties escaleren. We doen onze mond open en reageren ons af.'

Veel mensen hebben verhalen waarbij ze iemand iets hebben aangedaan, zoals iemand in de steek laten, en het later zelf hebben moeten ervaren. Op de een of andere manier weten ze dat ze een schuld hebben moeten afbetalen. Het heeft niets te maken met straf. Er is immers niemand die je straft. Er is geen wraak. Het is gewoon een principe dat je vroeg of laat in je botten begint te voelen. Een soort natuurwet.

ALTIJD OP EEN KRUISPUNT –

Wanneer er dingen gebeuren die je niet fijn vindt, kun je ofwel de wond verder openrijten of deze genezen. In plaats van vast te haken in gedachten als: "Ik vind het niks", "Ik wil het niet", "Het is niet eerlijk", "Hoe kunnen ze me dit aandoen?", "Ik verdien dit niet" of "Ze zouden beter moeten weten", is het mogelijk jezelf te trainen zodat de wijsheid sterker wordt dan je reactiviteit. Als we gemotiveerd raken te reflecteren over de benadering om pijn en ongemak te zien als gelegenheid voor heelwording en mensen dichterbij te brengen in plaats van je van hen af te splitsen, zal onze intelligentie langzaamaan sterker worden dan onze emotionele reactiviteit. De Boeddha leert ons dat we ieder moment op een kruispunt

'Wanneer er dingen gebeuren die je niet fijn vindt, kun je ofwel de wond verder openrijten of deze genezen.'

staan. We hebben de intelligentie een keuze te maken, dus laten we onszelf onderrichten over wat de gevolgen van die keuzes zijn.

KEUZE –

De vraag die we ons normaal gesproken op dit kruispunt stellen is: wat troost me nu? De gebruikelijke respons is te willen krijgen wat ik wil: mijn behoefte bevredigd, in het gelijk gesteld, zodat ik krijg wat ik nodig heb. We hebben echter gezien waar deze keuze toe leidt. We moeten die andere keuze cultiveren.
De keuze waar ik het over heb, sluit het oplossen van conflicten niet uit. Als iemand bijvoorbeeld je vertrouwen schendt, kan je dat niet onbesproken laten. Dit stelt anders een precedent, wat de irritatie alleen maar zal doen toenemen. Hier komt geweldloze communicatie om de hoek kijken. Je hapt niet toe en verliest geen controle, maar probeert op een andere manier het momentum te onderbreken. Je doet dat vóór je spreekt of handelt.
Als we kijken naar mensen die de rekening op een intelligente manier vereffenen, dan zien we dat heel worden tijd kost en langzaam gaat. Vanuit het ruimere perspectief van natuurlijke intelligentie, openheid en warmte is het proces echter net zo belangrijk als het eindresultaat.

Het vereffenen van een rekening in boeddhistische zin is het nemen van verantwoordelijkheid, want de pijn die je voelt, stelt je in staat een karmische schuld af te betalen. Waarvoor weet je niet en doet er ook niet toe. Alles wat je moet weten, is dat de toekomst voor je ligt en je op het punt staat deze te scheppen door wat je nu doet.'

Websites
http://pemachodron.org

Youtube: Veel Pema Chödrön materiaal, typ bijvoorbeeld 'Pema Chodron *This lousy world*' en je wordt getrakteerd op een prachtige lezing.

Boeken van Pema Chödrön
Practicing Peace in Times of War, Shambhala, 2007
Als je wereld instort: Adviezen voor moeilijke tijden, Ten Have, 2008
Gerust in onzekerheid: 108 spirituele lezingen, Servire, 2003
Tonglen: het pad van transformatie, Altamira-Becht, 2002
De vreugde van de overgave, Altamira-Becht, 2002

FOTO: RASIMON

Pema Chödrön is een Amerikaanse boeddhistische non wiens belangrijkste leraar de bekende meditatiemeester Chögyam Trungpa Rinpoche was. Sinds zijn dood in 1987 heeft ze gestudeerd met Sakyong Mipham en haar tegenwoordige leraar, Dzigar Kongtrul Rinpoche.



een kunstenaar over de relatie tussen boeddhisme en zijn werk

Licht en ruimte als bouwstenen

de inspiratie van een architect

Architect Peter van Assche leerde als student mediteren uit een boekje. Later kwam hij met boeddhisme in aanraking. Over de invloed hiervan op zijn ontwerpen zegt hij: 'Ik hanteer principes die je boeddhistisch zou kunnen noemen, maar ook gewoon eerlijke architectuur.'

Angeline van Doveren | Fotografie: Diego Franssens

Na zijn studie informatietechnologie aan de *TU Eindhoven* begon Peter van Assche aan een promotieonderzoek. 'Halverwege schreef ik een artikel dat maar tien mensen konden begrijpen. En ik sprak maar een klein stukje van mijn talent en fascinatie aan, besefte ik. Dat was een cruciaal moment. Toen ben ik gestopt.'

En toen?
'Eerst wilde ik doorgaan in de muziek – ik speel al vanaf mijn zevende piano. Maar ik wist dat ik niet goed genoeg zou zijn. Toen vroeg ik me af in welk vak ik denken, voelen, mijn wereld en de wereld buiten mij heel dicht bij elkaar kon laten komen. En waar techniek en filosofie elkaar ontmoeten. Dat moest architectuur zijn. Dus schreef ik me in bij de studie bouwkunde in Rotterdam.'

KIP ZONDER KOP –

Parallel aan dit verhaal loopt een lijn, waar Van Assche over vertelt met ernst en vrolijkheid. 'Toen ik op mijn achttiende in Eindhoven ging studeren dacht ik: "Nu ben ik volwassen en ga ik de betekenis leren zien van al dat leven en die handelingen van mensen."' Lachend: 'Nou, dat viel dus tegen. Na een jaar ontdekte ik dat iedereen rond rent als een kip zonder kop. En omdat niemand mij kon vertellen wat hier de betekenis van was, moest ik er zelf achter zien te komen.' Samen met een studievriend las hij filosofen, ze ontdekten Nietzsche. 'Die is goed in motieven van mensen ontrafelen. Mensen gebruiken ethiek vaak als rechtvaardiging van hun eigen middelmatigheid, stelt hij.' Ze lazen Ouspensky. En Gurdjieff. 'Voor het eerst zei iemand wat ik al die tijd voelde: iedereen rent maar wat rond, dat is existentieel lijden, maar er is een weg uit. Hoe? Door te werken aan jezelf, zei Gurdjieff. Dat namen we heel serieus op. We gingen mediteren uit een boekje. Na een week keek ik uit het keukenraam van ons studentenhuis en zag ik de wereld. Voor het eerst.' ▶



'Het beste effect kun je bereiken met materialen zoals licht en ruimte. En die zijn helemaal gratis.'

Wat zag je?
'De wereld! Huizen, bomen en bladeren! Verder niets. Maar ik zág het. Daar schrok ik zo van dat ik een uur ben gaan douchen. Ik was in paniek en dacht: "Dit doe ik nooit meer." Maar het is ook een goede tijd geweest. Een spannende speurtocht met *ups* en *downs*. Op een keer volgden we een yogales. Een zaaltje met vijftig vrouwen, en – met respect hoor – allemaal duidelijk rond de scheiding. Wij stonden als twee jonge studenten daartussen, rollend van het lachen.' En dan, serieus: 'Achteraf gezien zat er niet veel verschil tussen hen en ons natuurlijk.'

'Je hebt een ego nodig om iets te kunnen maken. Je kunt geen slappe vaatdoek zijn!'

VERANDEREN –

Op zijn dertigste ging Van Assche toch weer mediteren. Zo ontdekte hij het boeddhisme. 'Waar ik me al die tijd van af gehouden had vanwege die yoga-club.' Hij kwam in contact met de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO)*, en leerde Varamitra kennen. 'Een van mijn belangrijkste leraren. Nu was ik niet meer bang om de dingen te zien zoals ze waren. Ik zocht het zelfs op, en toen lukte het natuurlijk niet. Ik kon mediteren en dan een week feesten en drinken. Op een dag vroeg ik me echter af wat ik nu wilde. Ik ontdekte toen dat het boeddhisme *tools* geeft om je leven te veranderen.'
Van Assche is kritisch over het omarmen van het boeddhisme in het Westen. 'Je moet je leven redelijk op orde hebben, vind ik, voordat je aan het boeddhisme begint. Want je maakt het jezelf moeilijk: je doet gekke dingen om een laagje dieper te gaan, om af te komen van het kip-zonder-kop-syndroom. En de meeste mensen zoeken iets anders. Ze willen gerustgesteld worden. Dat heeft te maken met de ethiek van de angst, waar Nietzsche het al over had. Vaak betekent dit echter: nog meer opgesloten worden in middelmatigheid. Het boeddhisme wordt dan een soort rechtvaardiging om niets te veranderen aan de toestand waarin je zit. Want je denkt: ik ben nu toch goed bezig? Niets is erger dan dat. Het is niet goed als boeddhisme wordt opgepakt als troost, als een nieuwe identiteit. Het exotische moet eraf hier in het Westen. Dat is gewoon niet handig.'

BADEN IN LICHT –

In zijn atelier kijken we naar een foto van het door Van Assche ontworpen '*full moon bath*'. Een kuip in een hoge ruimte met kleine blauwe tegeltjes, badend in licht uit een onzichtbare bron. 'In dat bad kun je de lucht zien. Je voelt je opgenomen in het universum als je naar boven kijkt. Zie je die kraan? Een heel eenvoudige. Daar kan geen gouden kraan tegenop!' Lacht: 'Nee, dat ga je niet winnen. Het beste effect kun je bereiken met materialen zoals licht en ruimte. En die zijn helemaal gratis.' Van Assche profileert zich niet als boeddhistisch architect. 'Mijn personeel weet waarschijnlijk niet eens dat ik boeddhist ben. Ik hanteer principes die je boeddhistisch zou kunnen noemen, maar die met net zoveel recht beschouwd kunnen worden als eerlijke architectuur.' Boeddhisme is in zijn werk impliciet manifest, in de manier waarop hij met materiaal en vorm omgaat, maar ook met mensen. Daarin neemt hij een voorbeeld aan violist Isaac Stern. 'Toen hij gestorven was, zeiden mensen: "Jammer dat hij dood is, hij was zo aardig." Ik vond dat top. Zo'n niveau bereiken en dat mensen dan zo over je praten. Dan heb je het goed begrepen. Ik – op mijn beurt – hecht waarde aan de mensen hier in mijn bedrijf. Als mensen hier binnenkomen zijn ze verrast door de stilte. Een prikkelende, creatieve energie. Ik ben geneigd veel energie te stoppen in hoe wij werken. Ik word superenthousiast als er dingen gebeuren die ik niet voor mogelijk had gehouden. Dat je medewerkers je verslaan op je eigen terrein.'

Teken van jouw ego-loosheid?
'Pas op,' zegt Van Assche lachend, 'ik heb een groot ego! Je hebt een ego nodig om iets te kunnen maken. Je kunt geen slappe vaatdoek zijn!'

Je hebt te maken met creatievelingen. Mensen met een ego. Geeft dat geen spanningen?
'Als mensen iets maken wat ik niet goed vind, dan krijgen ze dat te horen. Ik zeg waar het op staat, maar met argumenten. Dat geeft soms scherpe discussies. Maar onze energie is groter dan die eigen ikjes. Dan gebeurt er iets moois. Weet je, alles staat of valt met motivatie. Ik zag laatst *Buddha's Lost Children*, over de Thaise monnik Phra Khru Bah. Hij geeft een jongen die hem beledigt op een goed moment een klap. Is dat fout? Het gaat niet om het principe, maar om de motivatie. Iemand kan dingen doen die onethisch lijken, maar het ten diepste niet zijn. Die monnik was waarschijnlijk helemaal niet boos, maar deed gewoon wat op dat moment nodig was.'

RETRAITECENTRUM –

Tekenend: pas aan het eind van ons gesprek vertelt Van Assche over zijn ontwerp voor het retraitecentrum voor VWBO stichting *Metta Vihara*, in Zeeuws Vlaanderen. 'Natuurlijk! Daar komen boeddhisme en architectuur expliciet samen.' Hij laat zien hoe een deel van het dak van de meditatieruimte moet worden. Leisteen en glas wisselen elkaar af in een ongedwongen patroon. 'Dat geeft straks een prachtig spel van licht.' De meditatieruimte van *Metta Vihara* hult zich straks in een licht dat zichzelf nooit zomaar geeft. Je zult je moeten openstellen, om dit licht ten volle te kunnen ervaren. Van Assche: 'Met de dingen die ik maak, verwacht ik iets toe te voegen aan de zoektocht van mensen. Net als die yogavrouwen en wij als studenten toen; het verschil tussen ons is niet zo groot. We zitten allen in hetzelfde schuitje, en ik wil bijdragen aan het varen in de goede richting.' ●

Angeline van Doveren is muzicoloog en religiewetenschapper. Ze werkt in de gezondheidszorg, studeert bedrijfsfilosofie en beoefent zen-meditatie.

Website
www.bureausla.nl

interview over spiritualiteit op de werkvloer



Leiders **raken** in hun **hart**

'In het bedrijfsleven overheersen nog voornamelijk de mannelijke waarden', stelt Brigitte van Baren. Deze zen-lerares geeft trainingen waarbij ze leidinggevenden leert in contact te komen met hun vrouwelijke kracht.

Hester Bruning I Fotografie: Hermien Lam

Brigitte van Baren: 'Het leven is in feite vrouwelijk, a-rationeel en onlogisch. Een vrouw staat dichter bij de essentie van het leven dan een man. En dichter bij de wijsheid, omdat wij meer vanuit onze buik leven. Natuurlijk ook omdat wij kinderen baren. De darmen bevatten tweederde meer zenuwcellen dan het hoofd, dat is nu ook wetenschappelijk bewezen. Ons buikgevoel signaleert dingen veel eerder, vóór ze zich vertaald hebben in feiten. Je kunt bijvoorbeeld een slecht gevoel hebben bij iemand, maar daar niet naar luisteren want die persoon heeft je nog niks misdaan. Maar een half jaar later heb je de feiten waarom dat gevoel er toen was. Het leven laat ons – ook door tsunami's, aardbevingen en economische recessies – voortdurend zien dat het niet logisch en rationeel is. Terwijl we onszelf een structuur hebben aangemeten die pretendeert dat het dat wel is. Mijn man zegt wel eens tegen me: "Denk nou toch eens goed na." Maar werkelijke wijsheid ligt achter het denken. Creativiteit en vernieuwing ontstaan op het moment dat we niet denken.

ZACHTE WAARDEN –

De mannelijke waarden overheersen eigenlijk nog steeds in het bedrijfsleven. Er is wel een langzame verschuiving in de erkenning voor de vrouwelijke waarden. Het feit dat Cees Veerman op de Bilderbergconferentie spreekt over het belang van de "zachte waarden" vind ik significant. De opdracht voor mannen is om bij dat buikgevoel – die vrouwelijke kracht – te komen. Want mannen en vrouwen hebben béiden een vrouwelijke kracht. Vrouwen maskeren deze vaak omdat ze zich willen meten aan de mannelijke waarden. Daarmee ontkennen ze hun ziel en ontkrachten ze zichzelf.

'Ik leer mijn cursisten bij hun buikgevoel – de vrouwelijke kracht – te komen.'

HINDERNIS –

Deelnemers aan mijn trainingen zijn leidinggevenden van bedrijven als Akzo *Nobel* en *Philips*. Ze komen omdat ze gehoord hebben dat onze trainingen effectief zijn, niet om de zen. Eigenlijk is het noemen van spiritualiteit eerder een hindernis dan dat het iets bijdraagt. Ik ben vrouw, dat maakt het ook niet gemakkelijk. Maar dat ik juriste ben en uit het Gooi kom, helpt. Ik spreek hun taal en ben erg concreet. Er zijn genoeg vakjes waarin zij zichzelf en mij herkennen. En in het gesprek merken ze dat ik ook iets zinnigs te zeggen heb over de dingen waar zij tegenaan lopen. Het gaat me erom mensen tot dat andere bewustzijn te brengen en aan mij de taak om die brug te slaan. Dat wil ik in eerste instantie bij leidinggevenden doen, omdat ik ervan overtuigd ben dat als je die in hun hart raakt, er uiteindelijk een uitwaaiering plaatsvindt. Zij gaan dan anders met hun medewerkers om.

SCHAAL VAN HET EGO –

Een belangrijke waarde in werk is voor mij openheid. Als ik me niet openstel, hoe wil ik de ander dan ooit uitnodigen om kwetsbaar

Brigitte van Baren *(Seikô-An)* studeerde rechten. In 1992 richtte zij *Inner Sense* op, een organisatie die zich inzet voor ontwikkeling van wezenlijke leiderschapskwaliteiten. In samenwerking met collega's coacht en traint zij leidinggevenden, directies en managementteams in het bedrijfsleven. Zij ontwikkelde een management improvement-methode mede gebaseerd op Jung. Brigitte volgde meer dan vijftien jaar zen-training bij Willigis Jäger en werd door hem aangewezen als zen-leraar. In 2005 ontving zij haar leerbevoegdheid van abt Yamada Ryôun Roshi van *de Sanbo-Kyodan Society*.

en open te zijn? Ik kan alleen maar werken met open mensen. Een andere waarde is compassie. Het is het breken van de schaal van het ego. We willen graag altijd de controle houden. Dat is comfortabel. Maar wat wij ten diepste zijn, kan alleen maar doorbreken als de schaal van het ego breekt. Het moeilijke is dat als een vrouw bijvoorbeeld breekt tijdens een teamsessie – want die staat veel dichter bij haar gevoelens – er aan de ene kant een sfeer van zachtheid en verbinding ontstaat, maar het is ook doodeng want je kunt erop afgerekend worden. De keren dat het gebeurt in een groep, is het ongelooflijk waardevol.'

Hester Bruning is journalist en freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

Website
www.innersense.nl

Boeken
Brigitte van Baren en Jef Boeckmans, *Met aandacht leven en werken, meditatie in de organisatie*, Asoka, 2008
Brigitte van Baren, *Sprankelende stilte. Bron van vernieuwend leiderschap*, Asoka, 2008

column

Broodnodig en rotvervelend

Tim Ikkyu den Heijer

Vorige keer vertelde ik u over het online relletje tussen zenleraren Dennis Merzel en Brad Warner. Inmiddels maak ik daarvan ook een klein beetje deel uit. Een lezeres van *Vorm&Leegte* attendeerde Warner op het stuk, die het prompt in haar vertaling op zijn site plaatste. Van sommige lezers kreeg ik bijval, van anderen kritiek. Van beide groepen vermoed ik dat ze me verkeerd begrepen hebben. Ik heb geprobeerd daarop afdoende te reageren, maar dat is nog best lastig.

Mijn mening over de kwestie is niet zwart-wit, maar zulke nuances gaan al snel verloren. Daarom discussieer ik ook niet graag over het boeddhisme. Een discussie wordt immers al snel een flauw spelletje: wie kan de ander klem zetten, pakken op een detail, aftroeven met een handige drogreden. De botte bijl. Onze religie daarentegen is die van de middenweg, subtiel en geschakeerd.

Al zittende ontdekken we dat dingen enerzijds heel bijzonder zijn, en anderzijds heel gewoon. Dat je soms het ene moet doen, en soms het andere. Zoals Suzuki Roshi zei: '*not always* so'. Geen harde regels, geen dogma's. Die zienswijze is al ruim 2500 jaar bestand tegen het meest intensieve zelfonderzoek. Maar leent zich slecht voor makkelijke borrelpraat.

Als u al wat langer met boeddhisme bezig bent, kent u de platitudes van de buitenwacht inmiddels. U bent boos/droevig/gespannen? Ha, maar boeddhisten zijn toch altijd sereen? Daar hebben ze u!
Niet dat die mensen iets tegen uw religie hebben, integendeel. Ze willen alleen graag in discussie. Lekker even verbaal stoom afblazen. Gaandeweg worden ze vaak steeds drammeriger, op het verongelijkte af.

Zo iemand moet en zal gelijk krijgen. Maar wát hij of zij precies vindt, blijft meestal onduidelijk. Nou ja: dat u ernaast zit. Dat uw levensbeschouwelijke gedachten inferieur zijn aan de zijne. Zelfs al kan-ie die nu even niet onder woorden brengen. Er valt aan zo'n gesprek geen eer of plezier te behalen.

Één lichtpuntje: soms zie ik bij zo'n discussietijger vijf jaar later opeens 'Boeddha voor dummies' of zoiets in de kast staan. De dharma is blijkbaar geduldig. Maar mijn geduld is af en toe wel even op. Begrijp me niet verkeerd, discussie is broodnodig. Daar blijf ik bij. Ik was alleen even vergeten hoe rotvervelend het kan zijn.

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op een onderwerp



'Oprecht gevoeld berouw kan compassie oproepen. Dit kan een weg zijn naar liefdevoller handelen in de toekomst.'

FOTO: HIROAKI TSUKAMOTO

Mijn **welgemeende** excuses

HOE WE VERANTWOORDELIJK ZIJN VOOR ONZE DADEN

Excuses aanbieden voor je fouten of voor leed dat je hebt veroorzaakt – het lijkt een vanzelfsprekende goede daad. Maar wat te doen als iemand je excuses eist?

Diana Vernooij

'Iedereen is altijd verantwoordelijk voor alles.' **Rients Ritskes** vindt dit de essentie van zijn standpunt en ziet het verwoord in het volgende zen-verhaal: Een zen-meester struikelt over een schop die een monnik op de grond heeft laten liggen. De monnik biedt zijn excuses aan, waarop de meester zegt: 'Nee, nee, ik moet mijn excuses aanbieden, en dat doe ik hierbij.' 'Nee, nee', zegt de monnik, ik moet mijn excuses aanbieden.' Einde zen-verhaal. **Ritskes**: 'Natuurlijk ben je voor het één meer verantwoordelijk dan voor het ander, maar er zijn geen dingen waar je geen verantwoordelijkheid voor draagt. Ik ben bijvoorbeeld als voorzitter van de stichting *World Peace is Possible* mede verantwoordelijk voor het feit dat er nog oorlogen in deze wereld zijn. We dragen met het werk van onze stichting bij aan het beëindigen van de gewapende conflicten. Maar ik ben ervan overtuigd dat als wij slimmer zouden zijn en nog beter ons best zouden doen, de oorlogen al de wereld uit waren. Dus hierbij mijn excuses voor het feit dat wij niet effectiever zijn. Dit is voor mij geen holle frase. Het stimuleert me te onderzoeken waar ik mijn bijdrage aan het goede in deze wereld verder kan ontwikkelen.'

Paula de Wijs-Koolkin noemt de vier tegenwerkende krachten *(Een methode om karma te zuiveren, red.)*. 'Als je "slecht karma" hebt gecreëerd en je wilt daar iets aan doen, kun je ten eerste spijt hebben – wat niet hetzelfde is als je schuldig voelen. Daarbij kun je proberen niet in herhaling te treden en ook je basis versterken door met hart en ziel toevlucht te nemen tot de boeddha, de leer en de gemeenschap. En tenslotte kun je iets doen om de situatie goed te maken. Dat kan inhouden dat je je excuses aanbiedt.

Mensen die door iemands schuld op welke manier dan ook lijden, hebben iets als compensatie nodig. Deze compensatie kan een gevoel van erkenning zijn, excuses, geld, of zelfs bevrediging van wraakgevoelens (oog om oog) - zolang het maar het verlies lijkt te compenseren. Degene die zijn excuses aanbiedt, zou dat gepaard moeten laten gaan met een oprechte wens om zuivering of opheldering. Compensatie hoeft beslist niet van financiële aard te zijn. Smartengeld kan derving van inkomsten rechtvaardigen. Maar er is een risico dat het geld belangrijker wordt dan de erkenning of excuses – zeker als geld niet direct verband houdt met het leed dat veroorzaakt is. Dan is er sprake van wraak en dat is altijd een kwalijke zaak.' ▸



Rients Ritskes is zen-leraar en oprichter van *zen.nl, Zentrum* en voorzitter van de stichting *Worldpeace is Possible*. www.zenmanagement.eu en www.zentrum.nl



Paula de Wijs-Koolkin is verbonden aan het *Maitreya Instituut Amsterdam* en beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme. www.maitreya.nl



Varamitra is verbonden aan *Boeddhistisch Centrum Haaglanden* en woordvoerder interreligieuze dialoog van de *Boeddhistische Unie Nederland*. www.bchaaglanden.nl



Sietske de Haan geeft trainingen *Stressreductie door Aandacht* en begeleidt Vipassana-meditatie in Groningen. www.sense-aandachttraining.nl

DOEKJE VOOR HET BLOEDEN –

'Excuses zijn in deze maatschappij verworden tot doekjes voor het bloeden', vindt **Varamitra**. 'Het eerste wat we doen, is met een grote mond iedereen laten weten welk leed ons is aangedaan. Daarna kunnen we niet snel genoeg de dader met veel kabaal aan het kruis nagelen en genoegdoening halen.' In het boeddhisme gaat het er volgens hem om dat we onderzoeken wat onze onderliggende intenties waren die geleid hebben tot onze daden, spraak en gedachten. Als we van plan waren om anderen te schaden, zijn excuses op zijn plek. Maar deze excuses hebben als randvoorwaarde dat we in het vervolg afzien van dergelijke gedragingen. 'Anders zijn excuses nietszeggende woorden, die het eigen onheilzame gedrag maskeren.'
Het idee dat je voor onbewust gemaakte fouten geen excuses hoeft te maken, vindt **Ritskes** volstrekt onterecht. 'Voor geestelijk gezonde mensen zijn onbewuste fouten evengoed verkeerd. Daarvoor kun je dus ook je excuses aanbieden. Immers, als onbewust gemaakte fouten geen aanleiding zouden zijn voor excuses, zou dat pleiten voor minder in plaats van meer bewust leven.'

'Als je het echt scherp wil stellen, is er volgens de boeddhistische opvatting geen daad, noch een dader – laat staan een slachtoffer.'



FOTO: MYLES DUMAS

In de politiek is het soms, vooral in crisissituaties, niet te vermijden dat beslissingen verkeerd kunnen uitpakken. 'Slagvaardig moeten optreden', denkt **Varamitra**, 'maakt dat er soms onvoldoende tijd is om alle opties in detail te overwegen.' En zou de overheid wel alle details bekijken, zou zij haar slagvaardigheid verliezen. Dat wordt dan weer een bron van verwijt.

POLITIEK CORRECT –

Soms bieden politiek leiders hun excuses aan voor daden van hun voorganger. Dat noemt **Varamitra** een misplaatste vorm van politieke correctheid. 'Het doet me denken aan de erfzonde. Het is wel belangrijk dat we leren van de vergissingen en fouten die door onze voorgangers zijn gemaakt. Maar de geschiedenis heeft daar nog maar weinig goede voorbeelden van laten zien.' Hij vraagt zich af wie nog beseft dat het geconditioneerde bestaan leeg is en veranderlijk, dat het leven lijden is. Hij ziet ongelijkheid en onrecht als een wezenlijk onderdeel van het geconditioneerde bestaan, zo ook natuurrampen en verlies van bezit. 'Als je het echt scherp wil stellen, is er volgens de boeddhistische opvatting geen daad, noch een dader – laat staan een slachtoffer. Maar dat gaat voor de meesten van ons de pet te boven. Dit inzicht mag ook zeker niet worden gebruikt om verantwoordelijkheid te ontlopen.'

KWETSENDE MENINGEN –

Zelfs het uiten van een mening kan door anderen als kwetsend worden ervaren. Dien je dan excuses aan te bieden? **Varamitra** vindt van niet: 'Je zou je kunnen afvragen wat je met het ventileren van je mening wilt bereiken. In sommige situaties is het beter om te zwijgen. Maar als je serieus op zoek bent naar waarheidsvinding, moet je de mogelijkheid hebben om je in beschaafd taalgebruik uit te spreken. Wie zich daardoor gekwetst voelt, ontneemt de ander de mogelijkheid om in vrijheid zijn vragen te onderzoeken en legt zijn of haar dogma's op aan een ander.'
Als mensen excuses eisen, vraagt **Varamitra** zich af wat hun intentie is. 'Ze vragen eigenlijk om genoegdoening en dat wordt gevoed door wrok. Je kunt eenvoudigweg

'Als onbewust gemaakte fouten geen aanleiding zouden zijn voor excuses, zou dat pleiten voor minder in plaats van meer bewust leven.'

geen excuses afdwingen. De persoon in kwestie zal zelf op basis van eigen introspectie moeten inzien dat hij bewust een ander schade heeft berokkend. Op grond daarvan zal hij zijn excuses aanbieden.'

IN GESPREK –

Sietske de Haan geeft aan dat het belangrijk is om te onderzoeken wat de werkzame effecten zijn van het aanbieden van excuses. Soms zijn er andere manieren om misstanden uit het verleden te benaderen. De hamvraag is: wat vermindert de pijn?
De Haan meent dat het goed is om echt gemeende excuses aan te bieden voor pijn die je veroorzaakt hebt. 'Als je daarbij ook met empathie kunt luisteren naar de gevoelens van de ander, kan veel leed worden opgelost. Belangrijk is dat het zorgvuldig en met een open hart gedaan wordt zonder in een schuldgevoel vast te lopen. Als het slachtoffer excuses eist, kan dat zijn eigen gevoelens van pijn versterken en ook het schuldgevoel van de dader voeden. Dat maakt het leed nog groter.
Schuldgevoel wordt in het boeddhisme als een vorm van aversie gezien. Dit kan ons vastzetten in het idee dat we een slecht persoon zijn. We identificeren ons dan met een deel van ons gedrag, wat ons kan belemmeren om meer constructief gedrag te ontwikkelen.
Maar oprecht gevoeld berouw kan juist compassie oproepen. Dat helpt ons te erkennen wat we gedaan hebben en geeft ruimte om te luisteren naar de pijn van de ander. Deze gevoelde pijn kan een weg zijn naar heilzamer en liefdevoller handelen in de toekomst.'
De Haan sluit zich aan bij *Geweldloze Communicatie* van Marshall Rosenberg: 'Slachtoffers én daders kunnen leren om – in een soms langdurig proces – zorgvuldig en open naar elkaar te luisteren. Als beide partijen elkaar als mens gaan zien, valt de behoefte om te straffen, of genoegdoening te krijgen, weg. Het slachtoffer voelt zich gezien, dat kan de pijn oplossen. Zo kan het soms jarenlange voortwoekeren van lijden, haat, zelfhaat en wrok eindelijk worden afgesloten.'

LEERZAME ERVARING –

Ritskes pleit ervoor je fouten te zien en waar dat past gemakkelijk je excuses te maken. 'Ik heb gemerkt dat dit tot zeer leerzame ervaringen leidt, bij beide partijen. Een student verontschuldigde zich bijvoorbeeld eens omdat hij lang over een *koan* had gedaan. Ik maakte toen mijn excuses niet een beter zen-leraar te zijn, waardoor hij er zo lang over had moeten doen. Waarop hij weer zei dat hij juist heel veel van deze studie had geleerd. Alleen wie zijn fouten durft te zien en ze durft toe te geven, kan het goede zien en ontwikkelen.'

Diana Vernooij is redactrice van *Vorm&Leegte*

Boeken
Marhall R. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie,* Lemniscaat, 2e druk 2006



Omgaan met pijn

Over trouble, **double** trouble

Frits Koster

Nicole S. uit Gent vraagt: *Kan mediteren helpen bij het bestrijden van pijn? Hoe doe je dat dan?*

Het leven gaat lang niet altijd over rozen. Pijn is iets wat we allemaal tegenkomen en het kan een enorm verkrampend en beperkend stempel op ons leven zetten. Eigenlijk was dit de grote drijfveer voor de Boeddha op zijn zoektocht naar wegen tot wijsheid en verlichting… en hij vond ook een antwoord: 'Net als een bekwame arts een patiënt kan genezen die ernstig ziek is en veel pijn ervaart, zo ook: wat men ook hoort van de Leer … zijn of haar rouw, weeklagen, pijn, frustratie en wanhoop zullen verdwijnen.'

TROUBLE –

Maar eerst: wat gebeurt er nu eigenlijk als we pijn ervaren? Om te beginnen zijn er meerdere soorten pijn. Zoals de oorspronkelijke (chronische) pijn, die je *trouble* zou kunnen noemen. We ervaren directe pijn, in de vorm van een lichamelijke of een mentale handicap, een trauma, fysieke pijn, angst, somberheid, enzovoort. Als mens zijn we echter gauw geneigd innerlijk hierop te reageren met vechten, boosheid, weerstand, verlangen naar iets aangenaams en ga zo maar door. Meestal doen we er dus ongemerkt eigenlijk een schepje bovenop en ervaren *double trouble*. Zeker als westers mens gaan we deze ongewenste imperfectie van het leven dan ook nog veroordelen, waardoor we *triple trouble* ervaren. Zo raken we verstrikt in een web van pijn en stress, die heel begrijpelijk en menselijk is maar ons ook gevangen zet.

HET MEDICIJN VAN DE BOEDDHA –

Het medicijn of antwoord van de Boeddha heeft drie componenten: mildheid, mindfulness en vrijgevigheid. Het woord mindfulness is de Engelse vertaling van de Pali-term *sati*, die in het Nederlands vertaald kan worden als opmerkzaamheid of tegenwoordigheid van geest. Opmerkzaamheid biedt ons het vermogen de verschil-

en **triple** trouble


FOTO: VLADIMIR MELNIK

lende soorten *trouble* in onszelf te aanschouwen, zonder dit te beoordelen. Vrijgevigheid uit zich in het gewaar zijn zonder ons te vereenzelvigen met wat er in het nu plaatsvindt; de gehechtheid of identificatie met het object van observatie wordt als het ware vrijgegeven. En mildheid biedt ons het vermogen dit proces met vriendelijkheid te laten plaatsvinden; met erkenning voor alles wat we tegenkomen in het meditatieproces.

MBSR EN MBCT –

Jon Kabat-Zinn maakte hiervan ruim dertig jaar geleden een fantastische vertaalslag naar de westerse cultuur. Hij beoefende yoga en boeddhistische meditatie, zoals zen en vipassana. Hij merkte dat dit hem ruimte gaf. Werkend als microbioloog in een ziekenhuis in Massachusetts zag hij vaak cliënten met allerlei chronische pijn- en stressklachten die na vergeefse therapieën en medicatie waren 'uitbehandeld'. Kabat-Zinn stelde voor deze doelgroep een acht weken durend programma samen met oosterse en westerse methodes voor bewustwording, de *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Later is er een stroming uit de MBSR gegroeid, die zich meer toelegde op het leren omgaan met psychische klachten zoals angst en depressie, de *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*.

MINDER LIJDEN –

Naar beide stromingen is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan, met positieve uitkomsten. Veel deelnemers met chronische pijn blijken zich bijvoorbeeld meer bewust te worden van het effect van de double en triple trouble. Dit besef biedt een nieuw perspectief: 'Ik kan er zelf voor zorgen dat ik minder lijd onder de pijn!' Of ze worden zich meer bewust van gedachten die het geluk ondermijnen en kunnen leiden tot een nieuwe depressieve periode ('Ik doe het nooit goed', 'Ik deug niet'). Hierdoor blijken deelnemers een terugval te kunnen voorkomen.

INNERLIJKE VRIJHEID –

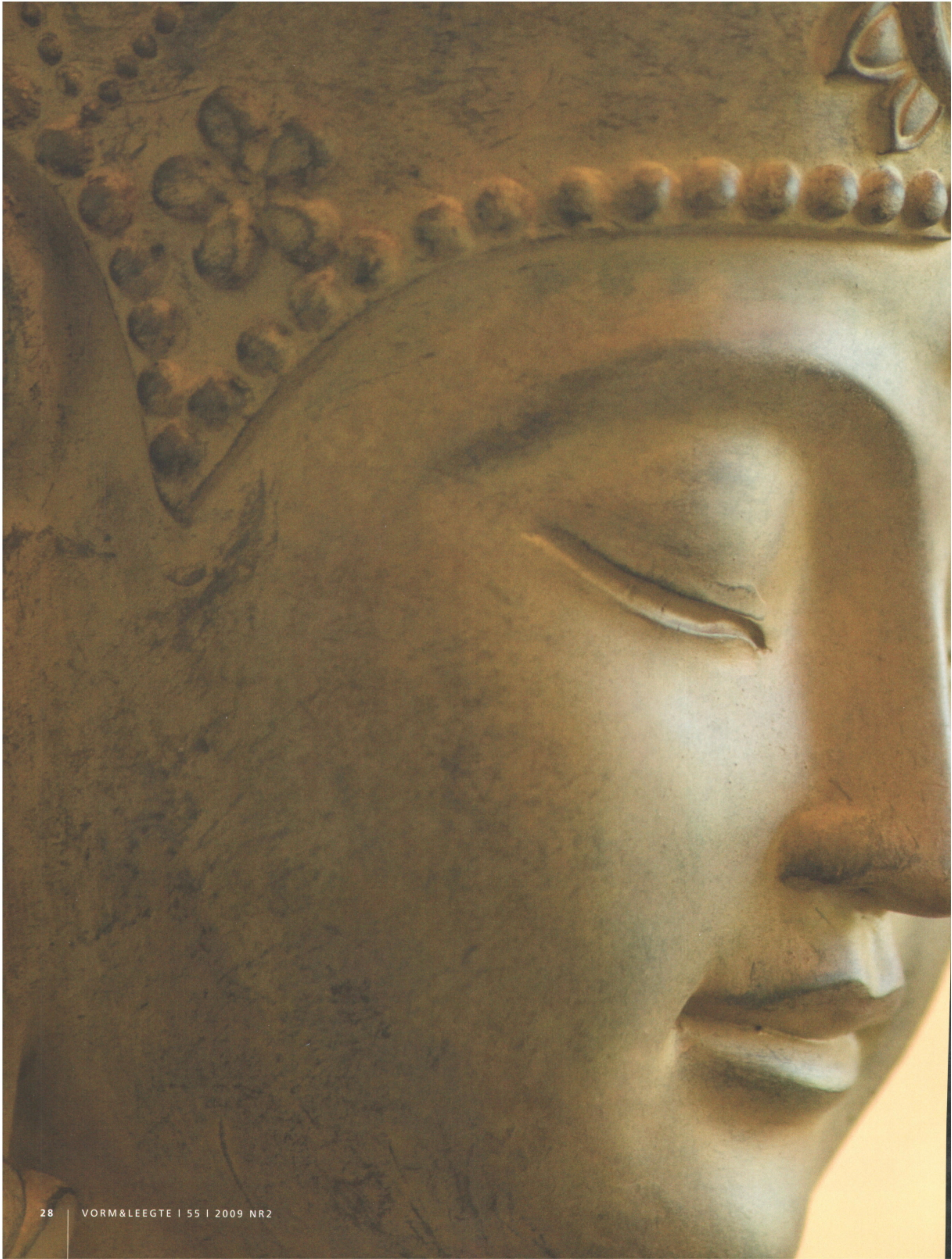
Het is goed te beseffen dat het *MBSR/MBCT*-programma zeer geschikt kan zijn als je kampt met chronische pijn, stress, terugkerende somberheid, onrust of angst. Als je echter meer dan de hierboven genoemde vruchten van mindfulnesstraining wilt ervaren, is het aanbevolen je aan te sluiten bij een van de vele (boeddhistische) tradities waar mindfulnessmeditatie wordt beoefend. Het volgen van een cursus *MBSR/MBCT* is hiervoor niet noodzakelijk maar kan wel een mooie opstap zijn. Hoe je het ook ontwikkelt: mindfulness brengt op allerlei niveaus inzicht en innerlijke vrijheid met zich mee. Zoals de Boeddha zei: 'Net zoals de oceanen één smaak hebben, namelijk de smaak van zout, zo ook heeft deze leer één smaak, namelijk de smaak van vrijheid.' ●

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland.

Literatuur en adressen zijn te vinden op **http://mindfulness.startpagina.nl/**

Voor meer info over de meditatieactiviteiten van Frits Koster, zie **www.fritskoster.nl** of **www.mindfulnesstraining.nl.**

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Frits Koster.



Special vrouwen

Als vrouw zijn een inspiratie is,
maak er gebruik van.
Als het een obstakel is,
probeer er dan geen punt van te maken.

— *Jetsun Khandro Rinpoche*



Terug naar de eenheid

Tijd om vrouwen weer op waarde te schatten

Toen er een onderscheid werd gemaakt tussen hemel en aarde, moest de vrouw het bezuren. Zij werd van oorsprong geassocieerd met het aardse. Dit betekende vanaf dat moment: ondergeschikt aan het hemelse. Onterecht, zo meent Dick Verstegen.

Dick Verstegen

Het tij gaat keren. De vrouw staat op in zichzelf én in de man. Eindelijk mag het, er is geen houden meer aan. Eindelijk is het moment aangebroken dat er – voor wie het kan zien en voelen – geen keus meer is. Het is pure vreugde om te beleven dat het eerherstel van de vrouw in onze westerse cultuur aan de orde van de dag is. Na draconische millennia van vrouwenknechting krijgt Maria Magdalena weer de plaats die ze verdient. Door Jezus omarmd als grote bron van scheppende, heelmakende en liefdevolle inspiratie – de eerste van zijn discipelen – werd ze verbannen uit de spirituele geschiedenis van het christendom. De kerkheren sneden haar uit de heilige boeken en stelden haar in de officiële leer ten toon als hoer, ongeveer het ergste wat ze in die tijd konden bedenken.

VLOEDGOLF –

Of deze versie van de gebeurtenissen helemaal klopt of niet – de symboliek die ervan uitgaat, blijft onverlet. Maar het is afgelopen met de geschiedvervalsing. De vrouwen zullen zélf geschiedenis schrijven, omdat de mensheid niet meer zonder hun heelmakende en verbindende krachten kan. Er is nog net genoeg tijd deze planeet te redden van een wisse ondergang en die klus kan niet zonder vrouwen geklaard worden. De heksen komen uit hun schuilplaatsen, de nimfen, sirenen, hetaeren. In dit onvermijdelijke proces zal de vrouw ook de man meenemen. Hij zal de vrouw eindelijk in zijn leven toelaten. Niet alleen als evenwaardige partner, maar als innerlijke kracht. In het westen komt deze beweging als een vloedgolf op gang. In veel andere delen van de wereld zal het helaas meer tijd vergen. Ergens in de ontwikkeling van de wereld is er iets raars gebeurd. Op een serie aanzwellende kwade dagen, royaal vóór onze jaartelling begonnen, bedacht een bovenlaag van schriftgeleerden dat de onscheidbare eenheid van het leven uit elkaar gescheurd moest worden in hemel – het hogere – en aarde – het lagere. Ze verzaakten de wezenlijke bodem van verwondering, niet-weten en eenheid waaruit de inzichten van hun grote roergangers waren voortgekomen en vestigden daarvoor in de plaats de onbetwistbare wetten van geloofswaarheden en dogma's.

OERKRACHT –

De vrouwen moesten het bezuren: de aardgebonden, levenbrengende en scheppende oerkracht van de vrouw moest getemd worden ten gunste van het hemelse. Het schisma voltrok zich niet alleen in de landen van het westerse kruis. Ook in het Oosten bezondigden de culturen van yin-yang, Om, halve maan, en lotus zich aan de verheerlijking van de splijtzwam. Er bleven natuurlijk steeds krachten die dieper en verder keken en zich ertegen verzetten, maar die moesten gewoonlijk ondergronds te werk gaan. Het simpele gevolg was dat de vrouw, ook in het Oosten, tot op de huidige dag vernederd wordt en bij voorkeur het werktuig is van de man. In de landen waar ik met mijn vriendin Ellen inmiddels ruim een jaar heb rondgereisd, kun je dit heel de dag ervaren. In veel westerse landen is het vrouwelijk eerherstel begonnen, maar de mannelijke dominantie is er overal nog merkbaar. Ook in de door moslims, Hindoes of boeddhisten bepaalde culturen wordt de aarde nog goeddeels ten gunste van een separaat veronderstelde hemel geknecht. Gevolg: verwerping en onderwerping van de vrouw.



ANGST –

Al deze ellende berust op een typisch mannelijke 'denkfout': namelijk dat de verbinding met God – het hogere, het spirituele, het inzicht, de verlichting, de zelfrealisatie, of hoe je het beestje ook wilt noemen – alleen te ervaren is door verloochening van het aardse. Het is een separatistische 'of-of-redenering' die toe te schrijven is aan angst voor het besef dat juist de vrouw – met haar aangeboren en natuurlijke spiritualiteit – in staat is de onscheidbare verbinding tussen hemel en aarde vorm te geven.

GEKNOEI IN HEILIGE BOEKEN –

Niet de verlichte geesten, zieners en profeten van de wereldgodsdiensten maakten de vrouw ondergeschikt. Nee, dat waren de instituties die hun volgelingen oprichtten. De farizeeërs van deze instituten dreven ver van hun profeten weg, verdraaiden overgeleverde teksten, knoeiden met heilige boeken en bedachten van alles en nog wat: snij bij vrouwen de clitoris eruit, maak ze binnen en buiten het huwelijk tot slavin, bijkans rechteloos, laat ze denken dat verlichting of inzicht hen nooit ten deel kan vallen, onthoud ze elke religieus ambt, elke spirituele status, misbruik ze, gooi ze in het gevang, doe ze in de ban, verkracht ze, stenig ze, verbrand ze of vermoord ze anderszins als ze zich niet aan de 'regels' van hun ondergeschikte positie houden.

ALLESVERBINDENDE LIEFDE –

Van huis uit journalist – en dus gesteld op feitelijke juistheid – heb ik geaarzeld of ik alle religies, historisch en anderszins, in deze zin wel over één kam mag scheren. Het christendom kende en kent zijn gnosis en indringende mystici, de islam de soefibeweging en de zachte krachten van verlichte spirituele dichters en filosofen, het hindoeïsme de innige verwantschap met het al-goddelijke, het boeddhisme de meedogende glimlach van zijn bevrijdingsleer en het jodendom zijn kabbala en grote mystieke denkers en liederen. Wat hier bindend is, kun je alomvattende, overal tegenwoordige liefde noemen, waardoor wij als mens gedragen worden en die wij van nature zelf ook wezenlijk zijn. Lees Marianne Williamson. Maar waar onbuigzame hardheid en de inquisitie van de onvrije geest de kop opsteken, staan er altijd mannen aan dek. Religie of spiritualiteit verschilt dan niet meer van rigide politieke systemen. In het inmiddels ingetreden bewustzijnstijdperk zal de allesverbindende liefde de mondiaal geslagen spirituele breuk langzaam helen. De miljarden vrouwen in honderden culturen die nog lijden aan de scheuring zullen dit misschien niet meer meemaken, maar hun (klein)dochters wel.

Want Assepoester blijkt een koningin die meer dan welke schriftgeleerde een besef van het 'hogere' heeft. Vrouwen bevinden zich van nature dichterbij zelfrealisatie of inzicht dan de meeste mannen. Naarmate dit benul in de wereld groeit, gloort er hoop en kan Avalokiteshvara, de verlichting brengende bodhisattva van het mededogen, haar zegenrijke werk doen. ●

Dick Verstegen is zen-leraar, *personal coach* en journalist. Hij stichtte in 2000 een zen-centrum in de regio Eindhoven (thans geleid door Wanda Sluyter) en schreef het boek *Zenboeddhisme*, Kok, 2005

Boek

Marianne Williamson, *In vrouwelijkheid*, Forum, 1993

Vrouwen in de **boeddhistische**

De boeddhistische traditie geeft tegenstrijdige signalen af over de rol en mogelijkheden van vrouwen. Maar verlichte vrouwen en vrouwelijke leraren zijn geen zeldzaamzaamheid. Daarom hieronder enkele bespiegelingen omtrent het thema 'vrouw'.

Fenja Heupers

In de teksten van het vroege boeddhisme zei de Boeddha dat hij niet zou sterven totdat de vier ordes, die van de monniken *(bhikkhu)*, nonnen *(bhikkhuni)*, mannelijke lekenvolgelingen *(upasaka)* en vrouwelijke lekenvolgelingen *(upasika)* stevig gevestigd waren.[1] Toch was hij niet direct enthousiast toen zijn pleegmoeder Mahapajapati hem vroeg of er een nonnenorde kon komen[2].
Hij gaf echter toe dat vrouwen arhat konden worden, een vorm van verlichting.[3] En tenslotte kwam de nonnenorde er, hiërarchisch ondergeschikt aan de monnikenorde, maar wel met veel arhats en grote leraressen.

VROUWENLICHAAM –

Het probleem was niet dat vrouwen geen inzicht zouden hebben, maar men dacht dat een vrouwenlichaam niet de voortdurende inspanning kon leveren die nodig was om verlichting te bereiken. Dit vanwege de fluctuerende energie van de menstruatiecyclus. In sommige mahayana teksten wordt met dit soort opvattingen de vloer aangeveegd. Zoals in het Juweelbrokaat soetra.[4] Hier legt de naga-prinses de bodhisattva-gelofte af. Dan komt Mahakasyapa, de opvolger van de Boeddha, die zegt dat zij met een vrouwenlijf niet verlicht kan worden. Zij antwoordt vervolgens dat bodhichitta (het hart van verlichting) mannelijk noch vrouwelijk is: 'Net als de stilte van ruimte mannelijk noch vrouwelijk is.' Dus als hij vasthoudt aan concepten van mannen en vrouwen kan hij verlichting, de staat voorbij alle concepten, niet bereiken.

MANDARAVA EN YESHE TSGOYAL –

Padmasambhava (varjrayana-traditie), in Tibet gezien als de tweede Boeddha, wordt op afbeeldingen geflankeerd door zijn voornaamste vrouwelijke leerlingen, Mandarava en Yeshe Tsogyal. Padmasambhava zei tegen zijn leerlinge Yeshe Tsogyal dat een vrouwenli-

Vrouwelijke leraren op een rij

IN DE TIJD VAN DE BOEDDHA

Majapajapati of **Mahaprajapati** (*arhat* een heilige in het hinayana die het hoogste stadium van heiligheid op het spirituele pad heeft bereikt), stichtster van de orde van nonnen (*bhikkhuni's*). Zij was tante en pleegmoeder van Siddhartha, de latere Boeddha. **Khema** of **Kshema** (*arhat*), koningin van Rajagrha, die samen met **Uppalavanna/Utpalavarna** de voornaamste lerares in de nonnenorde was. De Boeddha noemde haar de eerste onder de bhikkhuni's met groot weten, *mahapanna*. **Patacara** (*arhat*), lerares in de nonnenorde en troosteres voor vrouwen die kinderen hadden verloren. Eerste onder de nonnen met kennis van de *Vinaya*, de leefregels voor monniken en nonnen. **Khujjuttara**, leek. Zij hoorde de Boeddha lesgeven en herhaalde dit voor de vrouwen van het paleis van Kosambi. Wat zij onthield, is volgens de traditie overgeleverd in een korte tekst in de Pali geschriften, de *Itivuttaka*: 'Aldus is er gezegd.'

SRI LANKA, 3^E^ EEUW V.CHR.

Sanghamitta (*arhat*), dochter van keizer Ashoka, ging naar Sri Lanka met een loot van de bodhiboom, en bracht er de nonnenwijding.

TIBET, 8^E^ EEUW

Yeshe Tsogyal, leerling en partner van Guru Rinpoche (Padmasambhava), later zijn opvolger en traditiehouder van de nyingma-overdrachtslijn.

INDIA, 11^E^ EEUW

Niguma, zuster van Naropa en lerares van de Zes dharmas van Niguma. Lerares van de Tibetaan Khyungpo Naljor, haar leer wordt doorgegeven in de Shangpa Kagyu traditie (Kalu Rinpoche).

TIBET, 11^E^ EEUW

Machig Labdron, stichtster van de chödtraditie die later door alle Tibetaanse scholen werd overgenomen.

TIBET, 15^E^ EEUW

Chokyi Dronma (Tibetaans: **Dorje Phagmo**) was een groot lerares en rond de 15^e^ eeuw in Tibet officieel erkend als een incarnatie van Vajrayogini, een meditatiegodheid.

TIBET, 17^E^ EEUW

Jetsün Mingyur Paldron dochter van de grote *terma* of *tertön* (spirituele schatvinder) Terdag Lingpa. Door haar onderricht en inwijdingen bracht zij de Mindrolingtraditie weer tot bloei. Hare Eminentie Jetsun Khandro Rinpoche is een nazaat van haar.

traditie

chaam beter kan zijn om bevrijding te bereiken: 'Indien getooid met bodhichitta'.[5] Aan de ene kant is het belangrijk dat verhalen over verlichte vrouwen en leraressen bekend worden, zodat het ondermijnende gevoel dat vrouwen niet goed genoeg zouden zijn, ontkracht wordt. Maar denken in gendercategorieën kan ook een belemmering vormen. Daarom tot slot dit citaat van Jetsun Khandro Rinpoche: 'Als vrouw-zijn een inspiratie is, maak er gebruik van. Als het een obstakel is, probeer er dan geen punt van te maken.' ●

Fenja Heupers is acharya (senior leraar) in de Shambhala traditie, en leerling van Chogyam Trungpa Rinpoche en Sakyong Mipham Rinpoche. Ze doet onderzoek naar verlichte vrouwen in de tijd van de Boeddha.

1. Pali Text Society Grad Sayings IV, p. 207 (Ang IV 308); Maurice Walshe , The Long Discourses of the Buddha, Wisdom, Boston 1995 (D II 104)
2. PTS Gradual Sayings IV, 183ff (Ang IV 274ff), PTS Book of the Discipline Vol V, p. 356 (Vin. II 255.)
3. zie noot 2
4. Diana Paul, Women in Buddhism Berkeley, Univ. of California Press, 1985 p. 235ff; Dit is een Mahayana sutra. met drie titels: The Sutra of Sagara, the Naga king. Ook The Sutra of the Accumulation of the Pure Dharma, the Dharma Jewel. Hij bestaat in het Chinees en Tibetaans.
5. Lady of the Lotus-Born, The Life and Enlightenment of Yeshe Tsogal; Gyalwa Changchub and Namkhai Nyingpo, tr. Padmakara Translation Group. Shambhala, Boston ,1999, p. XXXIII p. 91


FOTO: SAMAYADEVI

Witte Tara

ACTUELE LERARESSEN



INTERNATIONAAL

Pema Chödrön – Shambhala, VS (zie p.10); Ayya Khema – theravada, Duitsland/Sri Lanka; Jetsunma Tenzin Palmo – Tibetaans, Nepal (zie interview p.38); Jetsun Khandro Rinpoche – Tibetaans, GB; Lene Handberg – Tibetaans, Zweden; Tsultrim Allione – Tibetaans, VS (zie p.47); Joan Halifax-zen, VS; Joko Beck – zen, VS; Roshi Catherine Genno Pagès – zen, Frankrijk; Toni Packer – zen, VS; Dhammananda – theravada, Thailand (zie p.44); Martine Batchelor – zen & theravada, Frankrijk (zie V&L nr.2 2008, p. 40); Sharon Salzberg – theravada, VS; Carol Wilson – theravada, VS.

LAGE LANDEN

Jotika Hermsen – theravada, Nederland; Acharya Fenja Heupers-shambhala, Nederland (zie p.32); Jiun Roshi – zen, Nederland; Mia Leysen-zen, België; Doshin Houtman – zen & vipassana, Nederland.

Websites

www.sakyadhita.org
www.bodhitv.nl/bodhitv/vrouwen-in-het-boeddhisme/
www.boeddhistischeomroep.nl zoek op: Vrouwen en het boeddhapotentieel

Boeken

Gill Farrer-Halls, Het vrouwelijk gezicht van het Boeddhisme, uitgeverij BZZTôH, Den Haag.

auteur aan het woord

'Kinderen trekken je mee naar het nu'

WAT EEN ZENLERARES LEERDE VAN HAAR DOCHTER

Eigenlijk wilde Karen Maezen Miller – Amerikaanse zen-lerares in de lijn van Taizan Maezumi Roshi – helemaal niet over zen schrijven. Ze was niet eens van plan een boek te schrijven. Toch ligt *Zen mama. Wat boeddhisme en moederschap gemeen hebben* nu in de winkels. Miller vertelde *Vorm&Leegte* vol passie over boeddhistisch moederschap.

Lilian Kluivers

U schrijft onder meer over de angst om niet goed genoeg te zijn als moeder. Hoe leerde zen u omgaan met deze onzekerheid?
'Andere vrouwen zagen er goed uit en leken te weten wat ze met hun baby moesten doen, dat maakte me onzeker. Gelukkig had ik tien jaar ervaring met mediteren. Langzaamaan kwam het besef: "Oh jee! Dit is hetzelfde als denken dat degene naast je beter mediteert dan jij!"
Ik schreef mijn inzichten op, voor mezelf. Mijn man – die joods is en geen boeddhist – las als eerste enkele pagina's. Hij keek me ongelovig aan en zei: "Karen, dit is zen." Ik was stomverbaasd. En op dat moment kreeg wat Maezumi Roshi altijd zei betekenis. "*Life is your practice.*" Ik dacht eerder dat het ging om een ander leven. Het verheven, betekenisvolle leven. Maar toen begreep ik: dit geldt voor iedereen. Elke ervaring is een illustratie van de leer.'

En toen was er een boek.
'Ik liet het aan steeds meer mensen lezen. En besloot het te publiceren. Als hart onder de riem voor andere vrouwen. Pas op het allerlaatst heb ik het boeddhisme erin verweven, op aanraden van de uitgever. Waarom toen pas? Ik kom uit een traditionele stroming en wilde heel voorzichtig met de leer omgaan en deze niet naar beneden halen met mijn eigen interpretatie.'

Waar is zen papa?
'In zen worden we eraan herinnerd dat wijsheid voortkomt uit ervaring. Daarbij is beoefening de enige weg naar verlichting en niet bijvoorbeeld kennis of filosofie. Daarom kon

ik alleen vanuit mijn ervaring schrijven en niet doen alsof ik weet hoe een vader zich voelt. Desalniettemin hebben veel vaders – mijn man inbegrepen – me laten weten dat ze zich in het boek herkennen. Je ziet, alles is één. Maar dat moeten we zelf ontdekken, onze kinderen wijzen ons de weg.'

En waarom een boek specifiek voor moeders van baby's?

'Als je net moeder bent geworden, voel je je in de war, incompetent en angstig. Het is totaal anders dan je gewend bent! Tot ik een kind kreeg, wist ik waar ik goed in was. Dan komt de baby en alles verandert. Ik wil vrouwen laten zien dat die verwardheid geen probleem is. Het is juist precies wat je nodig hebt om los te komen van je ego. Tweehonderd keer per dag heb je geen idee wat je met een situatie aan moet. Je leert: niet weten is geen probleem. Het is alleen een probleem als het ego dit zo benoemt. Mensen zeggen wel eens dat je je leven verliest als je aan kinderen begint, maar wat je werkelijk verliest, is het idee van wat je leven tot dan toe was.'

Was het moeilijk om zo open over uw onzekerheid te schrijven?

'Nee. Aanvankelijk omdat ik alleen voor mezelf schreef. Later besefte ik dat mijn openheid de mogelijkheid biedt dat anderen iets aan het boek hebben.'

Iets meer over het boek. U citeert Dogen Zenji: 'Is de moeder afgescheiden van het kind op het moment van geboorte? Bestudeer niet alleen dat je een moeder wordt als je kind wordt ▸



FOTO: FREEFLY



'Mensen zeggen wel eens dat je je leven verliest als je aan kinderen begint, maar wat je werkelijk verliest, is het idee van wat je leven tot dan toe was.'

geboren, maar ook dat je een kind wordt.' Hoe leerde u weer kind te worden?
'Dat gaat vanzelf. Jonge kinderen verwonderen zich over alles – bijvoorbeeld hoe een klok werkt – ze stellen vragen en trekken je mee.'

Maakt dit een verschil?
'Absoluut. Een kind is hier en nu. En als ouder heb je de kans dit van je kind te leren. Zoals afgelopen maandag. Mijn dochter Georgia, die inmiddels negen jaar is, en ik waren net in Nederland aangekomen na een lange reis. We waren pas zes uur wakker, maar hier was het 's avonds laat, daarom besloot ik dat we beter konden gaan slapen. Natuurlijk lukte dat niet. Om half twee 's nachts zei ik: "Georgia, heb je trek in chocola?" "Ja!", zei ze verrukt. We hebben die nacht niet geslapen, maar wel lol gehad. De slaap haalden we de volgende nacht in.'

'Normale' moeders ondervinden al moeilijkheden bij de opvoeding. Krijgen boeddhistische moeders extra dilemma's voorgeschoteld?
'Nee. Ze krijgen met de gebruikelijke afwegingen te maken. Maezumi Roshi zei ook: "*I still have troubles, it's just no problem.*" Zen is een stapje terug zetten en zien dat je zelf het probleem veroorzaakt.'

Maar neem nu de vijf voorschriften. Een daarvan verzoekt de waarheid te spreken. Wat vertel je dan over de kerstman?
'Wij vieren gewoon kerst. Op deze manier kwets ik mijn familie niet, die christelijk is. En ik wilde Georgia niet mijn idealen opdringen. Dus toen zij vroeg of de kerstman bestond, zei ik dat hij bestaat voor kinderen die in hem geloven. Zij koos om te geloven. Toen ze nog geen breuken begreep zei Georgia altijd: "Ik ben half christelijk, half joods en half boeddhistisch." En dat is een grote wijsheid, want de leer maakt geen onderscheid; die omvat alles.'

En wat doet een boeddhistische moeder als haar kind maar blijft drammen om een ijsje?
[Lacht] 'Een boeddhistische moeder schreeuwt: "Naar je kamer!" Maar biedt later haar excuses aan omdat ze inziet dat ze te ver

is gegaan. Maar nu even serieus. Waar een kind eigenlijk om vraagt, is aandacht. Dat betekent niet dat het antwoord altijd "Ja" hoeft te zijn. *There is no right way, only a right now*. Dus wat ik doe als Georgia iets vraagt, is haar aankijken, en antwoorden.'

Hoe belangrijk is mediteren voor een moeder?
'Het is heel belangrijk voor ons allemaal. Maar een moeder kan soms ineens een heel sterke behoefte voelen om te mediteren. Bijna elke moeder heeft wel eens het gevoel dat ze overspannen raakt. En dan zoek je een plekje om tot rust te komen.'

Biedt samen met je kind mediteren toegevoegde waarde?
'Volgens mij niet. Kinderen zijn altijd in het hier en nu, dus zij hebben de meditatie nog niet nodig. Wij kunnen juist van hen leren. Maar zodra kinderen het zogenaamde kritische denken ontwikkelen – dat volgens volwassenen zo goed is – begint ook het piekeren. Mijn dochter kan sinds kort soms niet slapen. Nu lijkt het me dus een geschikt moment om haar te leren mediteren.'

U geeft in heel Californië workshops aan moeders. Wat wilt u deze moeders in elk geval meegeven?
'Ik wil ze wakker maken voor de realiteit. Je leeft hier en nu. De zorgen van moeders gaan praktisch nooit over iets wat nu aan de hand is. Het enige dat ik ze wil laten zien is dat ze dáár zijn.' [ze wijst in de verte]. 'Ze zijn in gedachten. En kinderen willen hun moeder liever hier. We zijn bang voor wat we niet kennen. Maar ik hoop ze te leren deze angst los te laten. Iedereen wil wel in het moment leven, maar nooit dit moment, liever een ander waarin alles goed is. Maar dit ís het leven, vorm en leegte, en dus de beoefening.'

Lilian Kluivers is journalist en eindredacteur voor *Vorm&Leegte*

Website
Zenmammablog
http://mommazen.blogspot.com/

Youtube
Zoek op Karen Maezen Miller en je krijgt zenmama te zien, Directe link: www.youtube.com/watch?v=8BRDOPqDnT0

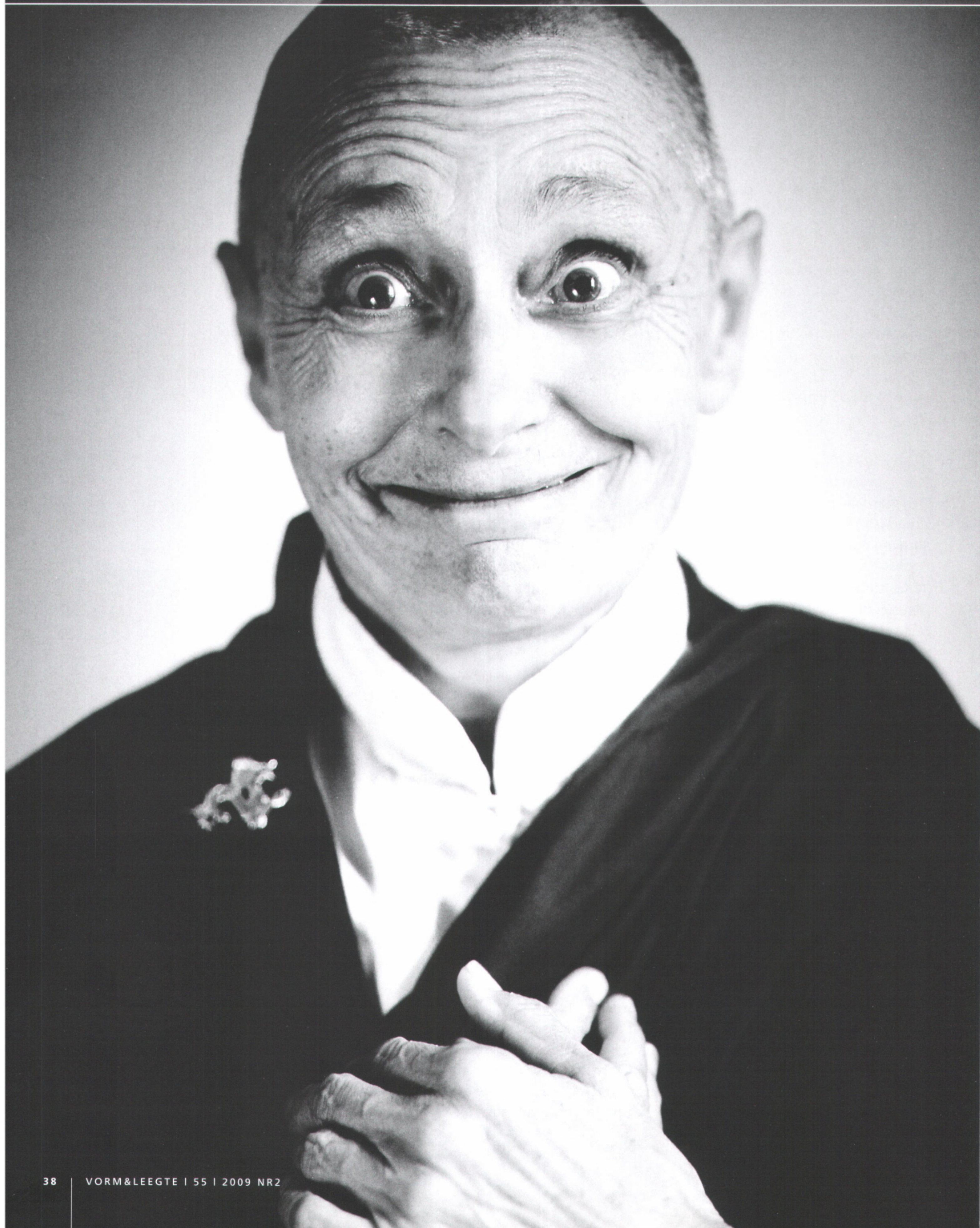
Boek
Zen mama. *Wat boeddhisme en moederschap gemeen hebben*, Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2009,

DOCENT HOLISTISCHE KINDER-YOGA

In de opleiding tot docent Holistische Kinderyoga bij Arterre, leren cursisten vanuit 'helend spelen met kinderyoga' kinderyoga te verbinden met verdiepende technieken uit onder andere HartFocus, affirmaties en kindermassage. Naast deze opleiding verzorgt Arterre ook bijscholingen en workshops vanuit een holistische visie rond muziek, dans en kindermassage in Nijmegen en Zwolle.

Website
www.holistischekinderyoga.nl

— advertenties —



Waar een wil is, is een weg

Tenzin Palmo toert de wereld rond om geld in te zamelen om de bouw van haar nonnenklooster te voltooien. Jonge nonnen krijgen hier een opleiding die niet onderdoet aan die van monniken. En dat is uniek voor het Tibetaans boeddhisme.

Specifieke boeddhistische termen (vetgedrukt) worden in een aparte woordenlijst '*dharmatalk*' uitgelegd.

Dorine Esser | Fotografie Diego Franssens

Daar zit ik dan, samen op bed met **Jetsunma** Tenzin Palmo in een logeerkamertje in Amsterdam-Zuid. De vrouw die me dertien jaar geleden dankzij haar biografie *Cave in the snow* voorgoed op Boeddha's middenweg zette.
Ze ziet er wat moe uit maar haar heldere ogen stralen. In haar onnavolgbare gedrevenheid, humor, voelbare liefde en dankbaarheid is ze een lichtend voorbeeld voor zoveel vrouwen die op zoek gingen naar hun potentiële volmaaktheid. 'We zijn de weg naar de innerlijke perfectie kwijtgeraakt', zegt Tenzin Palmo toegeeflijk, 'maar dankzij Boeddha kunnen we het spoor terugvinden.'
We praten over het klooster dat ze als een ware **dakini** op het dak van de wereld uit de grond wist te stampen. *Dongyu Gatsal Ling* is inmiddels toevluchtsoord en gedegen **dharma**-instituut voor Bhutanese, Indiase en gevluchte Tibetaanse jonge vrouwen die dolgraag non willen worden.

'Boeddha heeft nooit ontkend dat vrouwen verlicht kunnen worden. Integendeel, hij zei: 'Natuurlijk kunnen zij dat ook!'

VROUWENKLOOSTER –

Jetsunma Tenzin Palmo spreekt weloverwogen en tegelijk krachtig, terwijl haar handen sierlijk haar woorden begeleiden. 'Mijn leraar Khamtrul Rinpoche (*overleden in 1987, red.*) had me bij verschillende gelegenheden op het hart gedrukt in India een vrouwenklooster te beginnen omdat er niets voor vrouwen bestond. Maar ik zag destijds echt niet hoe ik dat voor elkaar zou moeten krijgen. Na mijn solitaire verblijf in de bergen woonde ik eerst een tijdje in Italië waarna ik terugkeerde naar India. Toen werd mij dezelfde vraag weer gesteld, ditmaal door verschillende lama's uit mijn gemeenschap (*drukpa kagyu orde, red.*). "Oké!" zei ik toen. Ik was er blijkbaar aan toe, hoewel ik nog steeds geen idee had hoe ik het moest aanpakken. Totdat een van mijn leraren me uitnodigde om met hem mee te gaan naar Indonesië waar hij een aantal lezingen zou geven: "Ga mee en hou je voorlopig stil", zei hij. "Ik zal je bij de mensen aanbevelen zodat ze je vragen om terug te komen en te spreken." Zo is het begonnen.

VROUWEN EN NIRVANA –

In 1998 publiceerde Vicki Mackenzie haar boek over mijn ervaringen tijdens mijn twaalfjarige soloretraite. Die publicatie heeft me buitengewoon geholpen in het realiseren van het nonnenklooster. Ik won door *Cave in the snow* aan bekendheid en geloofwaardigheid. Mensen raakten bovendien geïnteresseerd in het vraagstuk over nonnenwijding en verlichting. Er zou een mannenlichaam voor nodig zijn om tot volledige verlichting te komen. Maar waar hebben we het hier eigenlijk over? Boeddha heeft nooit ontkend dat vrouwen net zo goed **nirvana** kunnen realiseren. Integendeel, hij zei: "Natuurlijk kunnen zij dat ook!"

ULTIEM BEWIJS? –

Tijdens zijn leven zijn er veel vrouwen **arhat** geworden. In de **Vinaya** staat zelfs letterlijk dat de wijding voor mannen en vrouwen in essentie gelijk is. Toen ik een zeer hoge lama, hoofd van zijn traditie, vroeg of vrouwen het boeddhaschap in een vrouwenlichaam konden verkrijgen antwoordde hij dat zij tot de laatste miniseconde inderdaad vrouw waren maar daarna in een man zouden moeten veranderen. Waarop ik vroeg wat er dan zo bijzonder is aan een mannenlijf? Daarop weigerde hij te antwoorden. De boeddha's die in deze fortuinlijke **eon** verschenen hadden allemaal een mannenlichaam en dat is dan het ultieme bewijs. Als je erbij stilstaat is het toch op zijn minst vreemd dat man of vrouw zijn iets uitmaakt voor de totale verlichting? Ik denk dat de boeken door mannen werden geschreven. En die hebben nu eenmaal van nature licht misogyne *(misogynie: vrouwenhaat red.)* denkbeelden. Ik bedoel maar, neem een klooster bevolkt met duizenden mannen, dan is de vrouw "de ander", de bedreiging. Het probleem *(lust of begeerte, red.)* wordt op haar geprojecteerd. Zo werkt de menselijke natuur door in alle religies: waar je bang voor bent, kleineer je.

VROUWELIJKE VOORBEELDEN –

Tegelijkertijd heb je binnen het **mahayana** en **vajrayana** boeddhisme de grote vrouwelijke iconen zoals Tara, Vajrayogini en niet te vergeten Prajnaparamita, de moeder van alle Boeddha's! Deze vrouwen zijn in geen enkel opzicht inferieur aan mannen. Een extreem voorbeeld hiervan is Vajrayogini die haar mannelijke partner materialiseert wanneer ze hem nodig heeft en wanneer ze hem kan missen plakt ze hem tegen de muur. Vajrayogini is een zeer onafhankelijke vrouw.' We lachen. 'Zoals alle religies heeft dus ook het boeddhisme een overwegend mannelijke stem. Maar voor een volledig koor zijn ook de sopranen en de alten nodig. Boeddha sprak steevast over **bhikkhu**, **bhikkhuni**, **upasaka**, **upasika**. De **viervoudige sangha** was de kracht van de dharma. Nooit liet hij de vrouwen erbuiten. Als je daar overheen kijkt ga je tegen de intentie van de Boeddha in.'

ZELFVERTROUWEN –

Tenzin Palmo deed de gelofte enkel in een vrouwenlichaam de verlichting te willen bereiken. Ondertussen ijvert ze, gesteund door de Dalai Lama, voor een volledige nonnenwijding: 'De lama's zeggen dat je wijding voor nonnen niet kunt introduceren in Tibet omdat daar geen vrouwelijke overdrachtslijn bestaat. Tja, als je iets echt niet wil, zul je altijd redenen vinden waarom het niet hoeft. Maar ook het omgekeerde is waar, als je iets per se wilt, vind je altijd een uitweg. Historisch bekeken vergat de stichter van het boeddhisme in Tibet, Guru Rinpoche (Padmasambhava), toen hij in 817 voor het eerst Indiase boeddhistische monniken naar Tibet bracht om hem te wijden, domweg de nonnen mee

'Werken aan het zelfvertrouwen van nonnen is voorlopig de eerste belangrijke stap.'



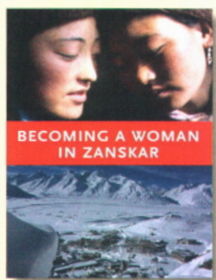


▲ De nonnen in Tenzin Palmo's klooster in Nepal: Dongyu Gatsal Ling



'Een extreem voorbeeld van een onafhankelijk vrouwelijk icoon is Vajrayogini die haar mannelijk partner materialiseert wanneer ze hem nodig heeft. Wanneer ze hem kan missen plakt ze hem tegen de muur.'

LEZERSAANBIEDING



BECOMING A WOMAN IN ZANSKAR

Ontroerend verhaal over de vriendschap tussen twee jonge vrouwen. Tenzin (22) wordt uitgehuwelijkt, Palkit (25) wordt non en vertrekt naar Dharamsala.

Lezers van *Vorm&Leegte* kunnen deze film met korting kopen! (zie meegehechte aanbiedingskaart).

Normale winkelprijs: €17,50
Voor lezers van *V&L*: €12,50
Korting: €**5,-**

te nemen. Wereldwijd zijn er zo'n 80.000 volledig geordineerde boeddhistische nonnen. In de Tibetaanse traditie is er geen één. Werken aan het zelfvertrouwen van de nonnen is voorlopig de eerste belangrijke stap. Want hoe hard ze nu ook studeren, en hoeveel ze ook realiseren, ze kunnen geen enkele graad behalen: ze zijn geen **khenpo**, geen **geshe**, ze zijn helemaal niets!'

DAG IN HET LEVEN VAN EEN NON –

Jetsunma Tenzin Palmo wil de nonnen in *Dongyu Gatsal Ling* de opleiding geven die ze zelf zo graag had gewild: de nonnen bestuderen teksten, krijgen filosofie en debatteren. 's Ochtends beginnen ze met één uur devotionele rituelen, daarna volgt een half uur ademhalingsoefeningen, vervolgens zitmeditatie, waarna het tijd is voor het ontbijt. De dag wordt verder ingevuld met studie. De nonnen krijgen ook Engelse les en Tibetaanse grammatica. De dag wordt beëindigd met een halfuur stretchoefeningen, rituelen en chöd (zie ook p. 46). Na het avondeten trekken de nonnen zich terug in hun kamers en om tien uur is het bedtijd want de volgende dag begint alweer om half vijf.

TIBETAANS VERDRIET –

Ik vraag of ze in het klooster ook met zwaar getraumatiseerde vluchtelingen te maken krijgt als gevolg van de vaak onmenselijke omstandigheden waarin de meisjes Tibet hebben moeten ontvluchten? 'Soms komt er een enorm verdriet naar boven wanneer het bericht ons bereikt dat één van de ouders thuis gestorven is. Maar over het algemeen kunnen Tibetanen uitzonderlijk goed met verdriet omgaan. Ze weten dat **samsara** lijden is, dat ze het resultaat zijn van hun vroegere daden en dat ze allemaal boeddhanatuur hebben. Ze beseffen dat tegenslag bij het leven hoort en het enige wat je kunt doen is leren daar op de best mogelijke manier mee om te gaan. De Tibetanen met wie ik in de jaren zestig in contact kwam, waren de eersten die aan de Chinese ▶

invasie ontsnapt waren. Velen hadden de gruwelijkste ervaringen achter de rug en leefden als vluchteling onder erbarmelijke omstandigheden. Toch werden ze in ballingschap nooit beschouwd als die arme Tibetanen omdat ze ondanks hun traumatische achtergrond buitengewoon lief, vrolijk en aangenaam gezelschap waren. Hun bijzondere veerkracht dwong mateloze bewondering af.'

PRIL BEGIN –

Als klein kind al was Jetsunma Tenzin Palmo ervan overtuigd dat we over een aangeboren perfectie beschikken maar de weg ernaar toe verloren zijn. 'Op mijn achttiende stuitte ik toevallig op een boek over boeddhisme. De basisbegrippen zoals de vier edele waarheden, het edele achtvoudige pad en de drie kenmerken van bestaan werden erin uitgelegd... voor mij een ware openbaring. Er bleek zelfs een pad te bestaan!' Ze klapt spontaan in haar handen. 'Het voelde vertrouwd; alsof ik thuiskwam. Ik was bijna negentien, ongebonden en had geen zin om me te laten afleiden door wereldse beslommeringen. Daarom vertrok ik zo snel mogelijk naar India op zoek naar een leraar. De dharma was vanaf dat moment het belangrijkste dat er bestond. Het is een prachtig pad. De *down-side* is samsara, het cyclische aardse bestaan, maar de *up-side* is zo buitengewoon, daar ben ik de Boeddha eeuwig dankbaar voor.'

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

Websites
www.tenzinpalmo.com

Steun het Dongyu Gatsal Ling nonnenklooster: surf naar Jetsunma Tenzin Palmo's website en klik op *Support DGL-Sponsor a Nun...*

Voor een kort overzicht van de situatie voor nonnen binnen de Tibetaanse traditie: **www.congress-on-buddhist-women.org**

Youtube
Typ *Tenzin Palmo* en je vindt een aantal lezingen van haar. Onder meer *'The nature of mind'* en *'The greatest threat'*.

Boeken
Vicki Mackenzie, *Innerlijk vuur: een westerse vrouw op het pad naar verlichting* (vertaling van *Cave in the snow*), Luitingh-Sijthoff, 1999

DHARMATALK

Jetsunma – eretitel, eerwaarde meester.
Dakini (Skt.) – skydancer-skywalker, 'zij die door de lucht gaat'.
Dharma (Skt.) – Pali: **dhamma**, boeddhistische leer.
Nirvana (Skt.) – Pali: **nibbana**, de hoogste staat die een mens kan bereiken. Iemand die het nirvana bereikt heeft is bevrijd van de mentale oorzaken van lijden (voorkeur, afkeer en desinteresse) omdat de condities voor het ontstaan daarvan (begeerte, aversie en verwarring) voor altijd zijn doorbroken.
Arhat (Skt.) – Pali: **arahat**, een spirituele beoefenaar die nirvana heeft bereikt, bevrijd van lijden en van wedergeboorte als mens.
Vinaya (Skt.) – regels en voorschriften van de Boeddha voor monniken en nonnen.
Eon – Sanskriet: **kalpa**, Pali: **kappa**, wereldcyclus, tijdseenheid voor zeer lange periode.
Mahayana – **maha** = groot, **yana** = voertuig. Een van de hoofdstromingen van het boeddhisme (Tibetaans–, zen- en ch'an-boeddhisme). Centraal staat het bodhisattva ideaal: streven naar verlichting voor het welzijn van alle wezens. De bodhisattva stelt zijn intrede in nirvana net zo lang uit, totdat alle levende wezens verlost zijn van lijden.
Vajrayana – diamanten voertuig (**vajra** = diamant). Het vajrayana boeddhisme staat bekend om haar mystieke en occulte elementen en heeft haar eigen teksten, de zogenaamde tantras.
Bhikkhu (Pali) – bhikshu (Skt.) monnik, volledig gewijde celibataire monnik.
Bhikkhuni (Pali) – bhikshuni (Skt.), non (zie verder onder **bhikkhu**).
Upasaka – mannelijke leek.
Upasika – vrouwelijke leek.
De viervoudige sangha – sangha = gemeenschap. De viervoudige sangha bestaat uit monniken, nonnen, mannelijke en vrouwelijke leken.
Khenpo (khyenpo), geshe – spirituele graden die pas na jaren intensieve studie kunnen worden behaald, vergelijkbaar met doctoraalgraad.
Samsara – de bestaanskringloop van geboorte, dood en wedergeboorte die een bewust wezen doorloopt binnen de uiteenlopende bestaansvormen zolang het nog niet is opgenomen in nirvana.

'We komen om te blijven'

In gesprek met eerwaarde Dhammananda

De Thaise *bhikkhuni* (non) Dhammananda heeft zich laten wijden in Sri Lanka. In Thailand is dit niet mogelijk. Bhikkhuni's worden in Thailand niet erkend, maar dankzij Dhammananda wel gedoogd. Ze spant zich in om de vrouwensangha geaccepteerd te krijgen.

Diana Vernooij

Ze komt de meditatieruimte binnen en laat haar kussentje vervangen door een stoel. Dhammananda zegt met een lach: 'Ik kan niet op het kussen zitten, omdat volgens de *Vinaya* (de regels voor de sangha) leerlingen niet hoger mogen zitten dan de leraar.' Het is typerend voor Dhammananda. Eigenlijk maakt het haar niet veel uit hoe zij en de rest van de sangha zit. Maar ze beseft dat één foto van haar in een verkeerde positie tegen haar gebruikt kan worden. En dit toont ook wie ze is: ze vraagt niet van ons om op de grond te gaan zitten, ze past zichzelf aan. In 2001 werd zij tot bhikkhuni (non) gewijd in Sri Lanka en nu leidt ze de eerste *Bhikkhuni Sangha* in Thailand.

TOESTEMMING –

Voor haar wijding was ze hoogleraar. Dhammananda nam ontslag om in het klooster te treden. Aan haar echtgenoot vroeg ze een scheiding. Ook haar zonen moesten toestemming geven voordat ze gewijd kon worden. Het vergde een langdurige voorbereiding om in de voetsporen van haar moeder Voramai te treden. Die was sinds 1971 bhikkhuni in de mahayana-traditie en bouwde de tempel waar Dhammananda nu abdis is. Ze overleed in 2001, het jaar dat haar dochter gewijd werd. 'Mijn moeder heeft mij nooit gevraagd haar op te volgen. Maar de mensen om ons heen verwachtten wel dat ik deze weg zou inslaan. Aanvankelijk had ik er weerstand tegen. Ik was niet betrokken genoeg om de wijding te willen. Ik heb een wereldlijk leven geleid met alles erop en eraan. Het bleek een goede voorbereiding, het verlangen naar de wereld is weg. Op een dag keek ik in de spiegel, voor ik mijn make-up opdeed. Ik vroeg me af hoe lang ik dat nog zou doen. Plotseling wendde ik me af van de wereldlijke interesses. Daarna volgde mijn keuze voor wijding. Ja, het was prachtig. Ik voelde geen druk.'

VERBODEN –

In haar paspoort staat nog steeds dr. Chatsumarn Kabilsingh, want ze is niet als bhikkhuni erkend in Thailand. Ze vertelt: 'Het is in Thailand verboden om vrouwen tot bhikkhuni te wijden. Hoe dit komt? Er zit een verhaal achter. De Boeddha gaf monniken de bevoegdheid om vrouwen te wijden. Totdat er een heel verlegen vrouw was. Zij durfde de gebruikelijke vragen naar haar seksualiteit – bijvoorbeeld of ze normale geslachtsorganen heeft en of ze zwanger is – niet te beantwoorden. De monniken vroegen de Boeddha om raad. Hij vroeg hen, heel praktisch, waarom ze in het geval van vrouwenzaken de bhikkhuni's niet de vragen laten stellen. Zo is de duale wijding tot stand gekomen. En de regel in de theravada-traditie is dat een vrouw eerst door minimaal vijf bhikkhuni's gewijd moet worden en daarna door minimaal vijf *bhikkhu's* (monniken). En er zijn geen nonnen in Thailand. Dit hoeft niet te betekenen dat vrouwen hier niet gewijd kunnen worden. Dat gebeurde in het begin ook. Maar de monniken in Thailand houden zich vast aan de regel. Daarom kreeg ik mijn wijding in het buitenland.'

HIËRARCHIE –

Dhammananda vermoedt een andere reden voor de officiële sangha om niet de kans te grijpen de vrouwensangha te herstellen. 'Wijding is een kwestie van macht geworden. De koning introduceerde ooit een systeem dat goede monniken beloont met geld en een positie. Als je nu de hiërarchische structuur beklimt, is er profijt in het vooruitzicht. Wanneer je als vrouw wijding zoekt, kom je in de zeer gevoelige kwesties van macht terecht, of je het leuk vindt of niet. Maar dat is niet het originele boeddhisme, zo heeft de Boeddha het niet bedoeld.' Ze vertelt dat een senator in 2003 de Thaise regering

'Op een dag keek ik in de spiegel, voor ik mijn make-up opdeed. Ik vroeg me af hoe lang ik dat nog zou doen.'

aanraadde de *Bhikkhuni Sangha* te erkennen en te steunen. Uit zijn onderzoek bleek dat deze geen schade kon toebrengen aan de sangha. De regering zond dit verslag naar de hoogste sangharaad. Maar die antwoordde dat ze liever bij de orde bleef van 1928. Hier is nadrukkelijk bepaald dat vrouwen niet kunnen worden gewijd. 'Het lijkt erop dat ze niets van de research gelezen hebben', zegt Dhammananda.

DERDE GOLF –

Ze wordt dan wel niet helemaal geaccepteerd, ze is niet bang. 'Onze eerste minister heeft duidelijk gezegd dat wat ik doe niet tegen de wet is. Niemand kan ons kwaad doen. Dit is de derde golf vrouwen. De eersten werden van hun gewaad ontdaan en in de gevangenis gezet. De tweede golf, mijn moeder, mocht blijven maar ze werd als mahayana beschouwd – een traditie die afgescheiden is van het theravada. Deze keer komen we als theravada, en we komen om te blijven. We zullen bezig blijven met al die problemen in de maatschappij waar niemand zich mee bezighoudt. Steeds meer vrouwen zullen zich laten wijden. Uiteindelijk zullen de monniken toegeven. Waarom zouden ze iets weigeren dat zo goed is voor de samenleving?'

VEILIG –

Inmiddels zijn er veertig gewijde vrouwen in Thailand. 'Ik bid dat ze oprecht zijn. Er zijn namelijk vrouwen die om andere redenen naar de sangha komen. Ze hebben geen onderwijs genoten, zien dit als een veilige haven en vinden het prettig dat er voor hen gebogen wordt. Er zullen vrouwen bij zijn die niet goed weten wat een non hoort te doen. Er moet nog veel gebeuren voordat er een sterke vrouwensangha is. Tegelijkertijd is het hele land op ons gespitst. Als een bhikkhuni iets fout doet, zal dat als een excuus worden gebruikt om ons onderuit te halen.' Eerder wilde Dhammananda alleen de wijdingen geven aan vrouwen die het voor het leven willen nemen. 'Maar ik ben van gedachten veranderd. Ik maak tijdelijke wijding mogelijk voor iedere vrouw die dit wil ervaren. Voor mannen is het zo toegankelijk, ze kunnen iedere dag intreden – tijdelijk of ▸

HET LEVEN VAN DHAMMANANDA

Eerwaarde bhikkhuni Dhammananda is de abt van het *Songdhammakalyani* klooster nabij Bangkok. Hiervoor was ze dertig jaar hoogleraar in *Buddhist Studies* en *Eastern Philosophy* aan Thailands prestigieuze *Thammasat University*, na het behalen van graden in India en Canada. Ze heeft ruim zestig boeken geschreven en schrijft nog regelmatig voor kranten en tijdschriften. Ze presenteerde zeven jaar een boeddhistisch praatprogramma op tv en nam deel aan vele internationale conferenties over boeddhisme en vrouwen in religie. Haar moeder Voramai werd in 1971 bhikkhuni in de mahayana-traditie in Taiwan. Ze werd gedoogd maar nooit erkend door de Thaise sangha. Zij bouwde 48 jaar geleden de tempel waar nu Dhammananda abdis is. Dhammananda werd in 2001 tot bhikkhuni gewijd in Sri Lanka en leidt sindsdien de eerste *Bhikkhuni Sangha* in Thailand. Naast haar inspanningen om de vrouwensangha op poten te zetten in Thailand, zet ze zich ook in om het zelfbeeld van Thaise vrouwen te versterken.

HOE DE BOEDDHA VROUWENWIJDING TOESTOND

Maha Pajapati Gotami, de tante en pleegmoeder van de Boeddha, verzocht haar zoon om haar en andere vrouwen toe te laten treden tot de orde van bhikkhuni's. Hij weigerde in eerste instantie. Later kwam zij, begeleid door vijfhonderd andere vrouwen te voet naar zijn verblijfplaats. Ze hadden hun hoofden reeds geschoren en gekleurde gewaden aangetrokken. Wederom weigerde de Boeddha. Toen bemiddelde Ananda, een van Boeddha's belangrijkste volgelingen. Hij vroeg de Boeddha of vrouwen dan niet verlicht konden worden. 'Ja', was het antwoord, 'dat kunnen ze wel.' Daarna stond de Boeddha het toe, onder de voorwaarde dat zij speciale regels zouden accepteren, de garu dhamma's.

voor het leven. En nu vrouwen starten, maken we het zo moeilijk voor hen.' Haar doel is wijding voor vrouwen heel gewoon maken. 'Misschien komt er maar één vrouw uit de honderd tot monastiek leven, maar mensen raken gewend aan het idee dat vrouwen gewijd zijn. Dat is een verandering van tactiek.'

PUUR –

Ze merkt dat vrouwen al iets meer geaccepteerd worden. Zo is het aan de universiteit mogelijk om als vrouw monniken les te geven. Hoewel volgens de acht regels die de Boeddha ooit gaf aan bhikkuni's, zij geen monniken mogen onderwijzen, instrueren of bekritiseren. Deze regels spelen nog steeds een rol in de ondergeschikte plaats van vrouwen. Zo is een bhikkhuni altijd respect verschuldigd aan een bhikkhu, zelfs al is zij honderd jaar in de orde en hij pas één dag – zij moet voor hem buigen en na hem de tempel ingaan. Ook is het bhikkhuni's niet toegestaan om bikkhu's raad te geven, instructies of advies maar moet zij wel de instructies van een bhikkhu opvolgen. 'De vraag is of deze regels ook aan vrouwen zouden zijn opgelegd, als de eerste vrouw die om wijding vroeg niet de koningin was geweest, de moeder van de Boeddha. Zij moest ten slotte beseffen dat zij als bhikkhuni geen speciale voorrechten meer had. Ook de monniken kregen extra regels opgelegd om het voor vrouwen mogelijk te maken monnik te worden. Ze mochten bijvoorbeeld geen huishoudelijke verzorging vragen, noch het door vrouwen gebedelde voedsel opeisen.'
'Op de universiteit noemden monniken me professor, voor hen ben ik dat ook na mijn wijding gebleven, nu ik niet meer les geef. Er zijn monniken die puur in hun beoefening zijn, zij staan achter me. Natuurlijk volg ik de regels maar ik volg niets blind. De Boeddha was heel duidelijk in de Kalama soetra: je brengt de leer in de praktijk en oordeelt zelf of het werkt.'

Diana Vernooij is redactrice van Vorm&Leegte. Zij ontving op 6 april 2009 een tijdelijke wijding van Dhammananda tot *samaneri* (novice) samen met 35 Thaise vrouwen. (zie pagina 61)

Machig Lapdron

Van **ego** naar egoloos

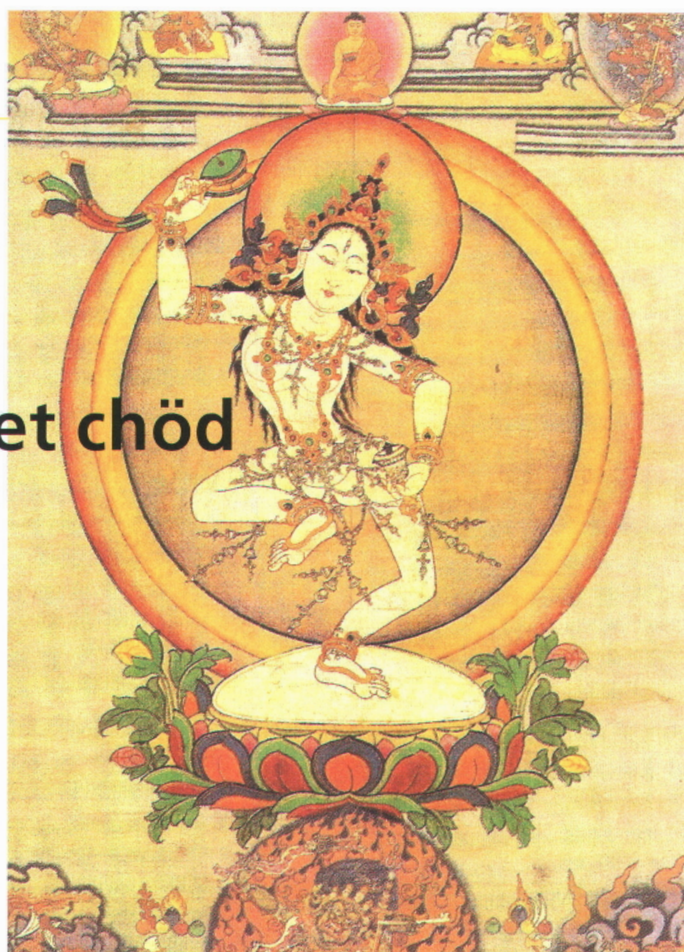
Machig Lapdron ontwikkelde bijna duizend jaar geleden de chöd, een oefening om het ego te doorzien door je demonen – belemmerde aspecten in onszelf – te voeden. Chöd vond zijn wegen over heel de wereld.

Khemasiri

Het is zeker twintig jaar geleden dat ik Machig Lapdron voor het eerst ontmoette. Dat was in de vorm van een schildering op een ansichtkaart. In prachtige geelbruine en grijzige tinten stond daar een vrouw die een en al energie uitstraalde. Ze keek me aan met een sterke maar vredige blik en ze danste als een *dakini* (ook wel 'luchtdanseres' genoemd, vrije energie in vrouwelijke, meestal toornige vorm. Zij symboliseert dat wat niet conform en veilig is.)[1]. Haar rechterbeen in opgetrokken houding en haar linkerbeen stampend op de grond. In haar linkerhand hield ze een *vajrabel* (bel met handvat in de vorm van een *vajra*, diamanten scepter) en in haar rechterhand boven haar hoofd hield ze een drum (*damaru*, dubbelzijdige ronde trommel gemaakt van schedels).
Ik kende een aantal vrouwelijke figuren in het boeddhisme en ik was bekend met de vorm van de dakini. Maar deze afbeelding trok mij in het bijzonder aan door de combinatie van de rustige kracht en dansende energie. De fascinatie nam toe naarmate ik meer ontdekte over het leven van Machig Lapdron.

SNELLE WIJSHEID –

Machig Lapdron leefde van 1055 tot 1145 in Tibet. Geboren in de streek Lap kreeg ze de naam Lapdron, wat betekent 'Stralend Licht van Lap'. Als jong meisje leert zij het *Prajnaparamita-soetra* lezen en begrijpen (dit is een reeks van ongeveer veertig soetra's over wijsheid – *prajna* – die de filosofische basis van het mahayana-boeddhisme vormen). In die tijd was het de gewoonte van lama's en vooraanstaande burgers om dharmateksten voor te laten lezen. Hoe sneller, hoe beter, want



met chöd

dat bracht in tijd meer wijze woorden op en dus meer verdienste. Machig was als tienjarig meisje al in staat om vier boekdelen per dag voor te lezen. Met deze prestatie liet ze vele geleerde beoefenaars ver achter zich. Daarbij verdiept ze zich met haar leraren, twee lama's, in meditaties en leringen en verwerft ze groot inzicht. Het is in die tijd in Tibet niet ongewoon dat vrouwen de *dharma* – boeddhistisch onderricht – beoefenen, maar er is weinig over geschreven. Machig Lapdron is een van de weinigen van wie een biografie bekend is.
Dharma-instructie voor vrouwen binnen het klooster was beperkt. Dat is een van de redenen waarom vrouwen als Machig vaak alleen rondtrokken en hun inspiratie zochten op bijvoorbeeld verlaten plekken zoals in de bergen.

DEMONEN –

Wat Machig Lapdron zo bijzonder maakt, is dat ze de *mahamudra chöd* heeft ontwikkeld, een meditatie die tot op de dag van vandaag beoefend wordt en via een lijn van mannen en vrouwen wordt doorgegeven. Onderdeel van de beoefening is de visualisatie van een toornige zwarte dakini die je lichaam in stukken hakt met haar *vajrahakmes (een soort halfrond slagersmes met kromme punt en vajra handvat, red.)* en het te eten geeft aan alle demonen, uit eerbied en mededogen. Deze demonen zijn personificaties van handelingen en gedachten die ontstaan vanuit begeerte, aversie en onwetendheid, zoals het vasthouden aan een zelf. Ze worden overwonnen door erkenning en het door het inzien van de illusie van het ego. Dit inzicht wordt prachtig beschreven door Machig Lapdron in het volgende vers:

'Het ontstaan van alle demonen vindt plaats in de geest zelf. Wanneer het bewustzijn vasthoudt aan een object buiten zichzelf en dit omarmt, is het in de greep van een demon.
Op dezelfde wijze is de geest bezoedeld als een mentaal beeld voor werkelijk wordt aangezien.'
(*Machig Lapdron and the Foundations of Chöd*, Jérôme Edou, p. 67)

HEDENDAAGS CHÖD –

Ook nu, ruim negenhonderd jaar later, wordt bij de chöd-oefening veel aandacht besteed aan de demonen. De gerespecteerde Amerikaanse lerares Tsultrim Allione, erkend als een reïncarnatie van Machig Lapdron, benadrukt het aspect van het voeren van de demonen. Ze krijgen zolang en zoveel aandacht tot zij werkelijk verzadigd zijn en uiteindelijk verdwijnen. Zo worden de demonen, oftewel belemmerde aspecten in onszelf, niet onderdrukt, maar erkend. Hierdoor vormen ze geen belemmering meer en kan werkelijk mededogen overwinnen. Haar onderricht volgde Tsultrim onder meer in Nepal. Lama Namkai Norbu begeleide haar in de chöd-beoefening. Ze leidt het meditatiecentrum *Taramandala* in Amerika.

De biografie van Machig Lapdron – en van vele andere inspirerende vrouwen – is na te lezen in *Women of Wisdom*. Een historische vrouw als Machig Lapdron laat zien dat ook vrouwen het inzicht en mededogen kunnen bereiken waarover het boeddhisme spreekt en waarvan de Boeddha zegt dat iedereen het kan bereiken.


Tsultrim Allione

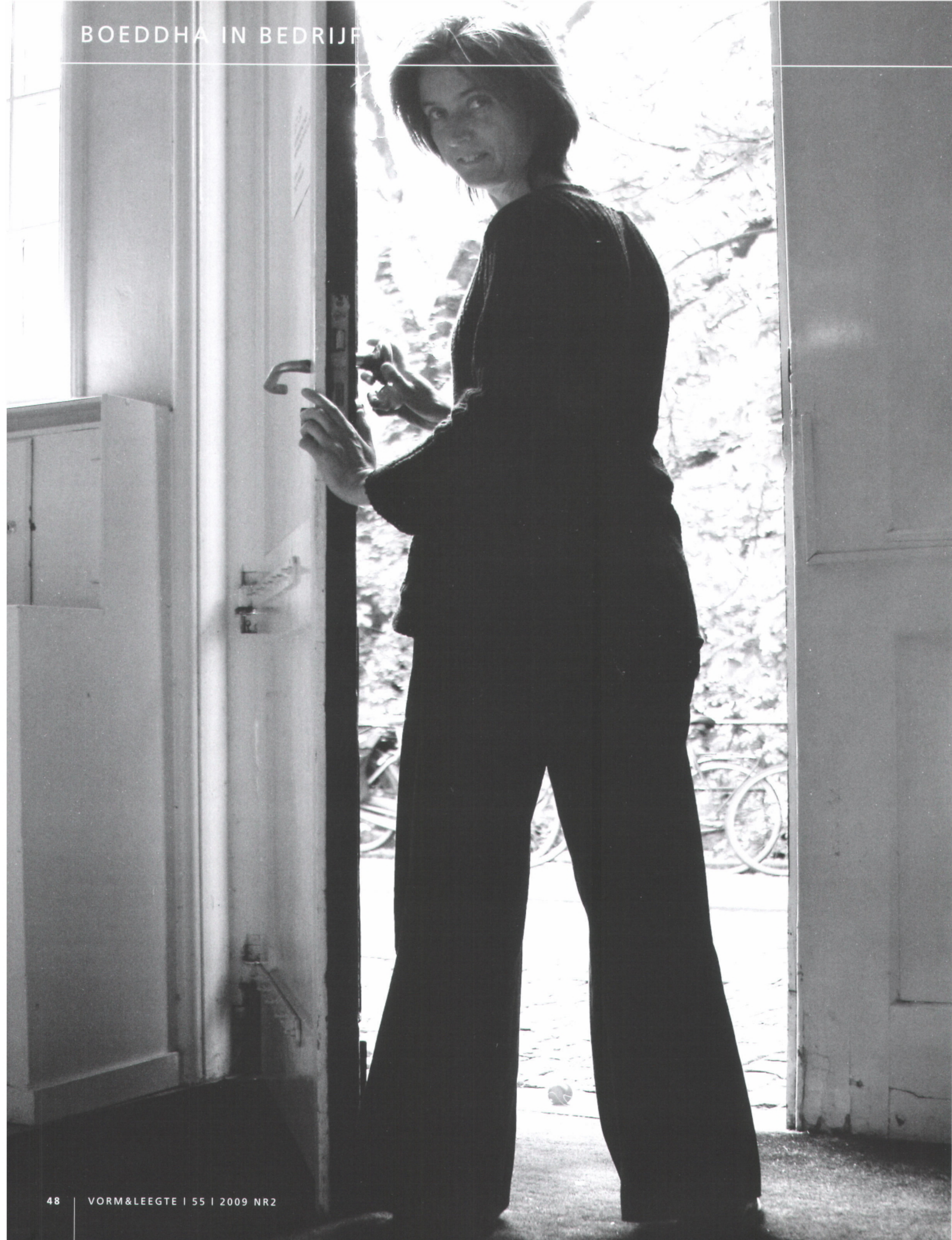
Khemasiri is 29 jaar boeddhist en werd in 1988 gewijd in de Westerse Boeddhisten Orde.

Boeken

Tsultrim Allione, *Women of Wisdom*, Routledge & Kegan Paul, 1984
Tsultrim Allione, *Bevrijd je demonen, Eeuwenoude wijsheid over het oplossen van innerlijke conflicten*, Servire, 2008
Jérôme Edou, *Machig Lapdron and the Foundations of chöd*, Snow Lion publications, 1996
Vessantara, *Boeddha's dichterbij*, Maitreya Uitgeverij, 2003

Noten

1 In zijn boek *'Boeddha's dichterbij'* zegt Vessantara het volgende over haar: 'Het is niet eenvoudig om een dakini te ontmoeten. Zij zijn niet onderworpen, maar spontaan. Om hen te ontmoeten, zul je achter je eigen schermen van veilige inzichten en ideeën vandaan moeten komen. Je zult de keurige geordende wereld van de op dat moment heersende concepten moeten schrappen. Je zult je moeten begeven in het onbekende, het onontdekte en onvoorstelbare.' (*Boeddha's dichterbij*, p.340).



'De clown is mijn weg naar verlichting'

De clown spelen is voor de Utrechtse zen-beoefenaar en -docent Jannah Wijffels een manier om met open hart in het leven te staan. Zo kunnen alle emoties binnenkomen en kan ze die delen met anderen. Bij haar workshops *Zen en de clown* is het spel van de dwaas met de rode neus haar weg naar verlichting. Deel 16 in een serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoudige pad.

Joop Hoek | Fotografie: Ellen Kleinlein

Jannah Wijffels: 'Een clown leeft vanuit zijn hart en leert, net als een boeddhist, omgaan met emoties. Ik volgde een opleiding tot clown omdat ik de neiging heb zwaar op de hand te zijn. Ik was jaloers op mensen die licht en luchtig door het leven gaan. En had het gevoel dat ik dat niet zou kunnen. Tijdens de productie van een koor, toen ik wat clownesk deed, voelde ik dat ik daarvan opleefde. Toen besefte ik: hier wil ik meer van, ik kan me hiermee laten zien. Op dat moment was er een verbinding met in het hier en nu zijn, bewustwording, alles laten zijn. Ook de minder leuke kanten. De dwaas is voor mij inmiddels een diamant met vele schakeringen. Onbevangenheid is er een van. Dit is een open hart, waar alles binnen kan komen. En dat kun je laten zien aan – en delen met – de omgeving.

CENSUUR LOSLATEN –

Van hoofd naar hart is een aspect dat me als zen-student en -trainer erg aanspreekt. Bij mijn trainingen nodig ik mensen uit om meer in hun lichaam te komen en minder in hun denken. Dat ze de censuur op wat je wel en niet mag doen loslaten. Dit is een volstrekt andere manier van in het leven staan dan vanuit controle, of met voorbedachte rade. Ik oefen om niet teveel vast te leggen. Dan kan ik echt voelen: wat wil ik nu? Voor mezelf maar ook in mijn relaties met anderen, zoals mijn kinderen. Ik kan alleen vanuit mezelf vol compassie zijn. Dat is voor mij: helemaal aanwezig zijn in jezelf, voelen waarin je vastzit en waar je vrij bent. En vanuit die aanwezigheid aandacht voor de ander hebben.

'De kracht van humor is erg belangrijk, het opent harten. Iedereen zou daarvan doordrongen mogen zijn.'

KNIPOOG –

Leven vanuit mijn hart bevalt me goed. Daarmee kan ik me openen voor een ander en liefde onvoorwaardelijk laten stromen. Ook al zit de ander dicht. De clown helpt me daarbij. Hij is ontwapenend omdat hij zo eerlijk is. Zijn rode neus maakt dingen open. Mensen zien hierdoor dat er een knipoog bij zit. "Je hoeft me niet helemaal serieus te nemen, ik ben hier voor de lol." Dat opent al harten, het is een ingang. Ik denk dat het te maken heeft met het kind in ons dat aangesproken wordt. Het laat zien dat het niet erg is als dingen mislukken en dat gevoelens ook niet meer verdoezeld hoeven te worden. Die speelsheid kwam ik ook tegen toen ik de opleiding tot zen-leraar volgde. Toen merkte ik dat mijn neiging tot spelen juist mijn kracht is.

HUMOR ONTSPANT –

De kracht van humor is erg belangrijk, het opent harten. Iedereen zou daarvan doordrongen mogen zijn. Zoals de Japanse zen-leraar Shunryu Suzuki. Hij gebruikte soms humor om studenten te laten ontspannen als ze hun training te serieus namen. Door bijvoorbeeld tijdens een diner met hoog bezoek een servet op zijn hoofd te leggen. Pfff, dan is er totale ontspanning. In het zen-boeddhisme moet alles honderd procent zijn, met aandacht voor detail. Totaal aanwezig zijn in het moment. Dat is wat mij betreft devotie, ▶



'Welke tegenslag de clown ook heeft, hij incasseert, als bamboe veert hij overeind.'

passie. Maar als je devotie tot in het oneindige doorvoert, krijg je starheid. Je hebt devotie nodig om er te komen, maar als je onthoudt dat je een mens blijft, met al zijn tekorten, ben je weer in balans. Het leven is én, én.

SYMBOOL VOOR DE VRIJE GEEST –

Mensen met wie ik werk, zijn blij. Ze worden warm in hun buik. Mijn clown lacht alleen maar om zichzelf. Zij lijkt een *loser.* Lukt het niet, dan probeert zij het nog maar een keer. Dat is de oefening. Als een kind stroomt zij over van liefde voor het leven. Welke tegenslag een clown ook heeft, hij incasseert, als bamboe veert hij overeind. Steeds weer, er blijft niets haken. Dat staat symbool voor onze vrije geest. Vergelijk het met meditatie, ook een oefening in incasseren. Stoppen, voelen, kijken, in het moment, dat is wat je op het kussen doet.

HONDERD PROCENT –

Het helemaal aanwezig zijn van de clown bepaalt zijn kracht. Hij moet volledig gaan voor wat er op dat moment gebeurt. Hij is verbaasd, verdrietig, geschokt of erg blij. Maar altijd voor honderd procent. Dan komt het over. Niet doen, maar zijn. Niet iedereen begrijpt die essentie van de clown. Er komen cursisten naar mijn workshop *Zen en de clown*, die moeite hebben met spelen voor publiek. Dat vinden ze niet boeddhistisch. Dan denk ik: "Misschien voor jou niet, voor mij is jezelf zichtbaar maken ook een deel van de training." De clown is een ster in menselijk zijn met alle tekortkomingen. Hij is de laatste die iets verdoezelt. Hij zoekt de fouten op en speelt ermee. Dus dat de theatrale kant van de clown niet bij het boeddhisme zou horen, is voor mij kolder.
Ik merk soms dat mensen een ideaalbeeld nastreven. "Ik zit hier en de verlichting is daar." Maar verlichting is zoals wij nu met elkaar aan tafel zitten en liefde ervaren voor wat er is. De clown is voor mij de weg naar verlichting. Sterker nog, de clown ís verlichting. Hij brengt je tot het midden, hier en nu, helemaal ja zeggen. Hij laat je uit je verhaal komen. En zijn boodschap is dat mensen het leven niet te serieus moeten nemen. Dat ze leren te spelen met een open hart en dat ze dan welkom zijn.' ●

Joop Hoek is journalist en freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

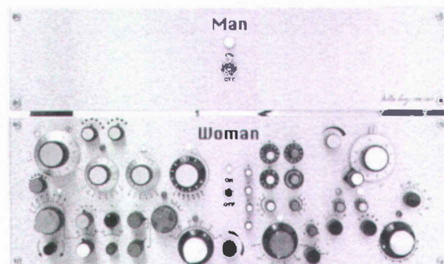
Voor informatie over de trainingen van Jannah Wijffels kijk op **www.zentrum.nl** en **www.jannahwijffels.nl**

Make-up

Anne Kleisen

Vrouwen, vrouw zijn, vrouwelijk zijn. Sommige vrouwen lijken het zo makkelijk te vinden. Alsof niets hun ooit in de weg heeft gestaan om uit te groeien tot een bloeiend vrouwelijk schepsel. Uiteraard met alle vormen en uiterlijke aanhangsels die daarbij horen, zoals oorbellen en make-up. Als tiener begreep ik nooit goed wat anderen zagen als ze naar me keken. Onzijdig leek me wel een goede omschrijving. Terwijl ik toch best duidelijk te onderscheiden was als meisje, zie ik nu ik foto's uit die tijd bekijk. Voordat ik me echter ook zo voelde, moest ik nog een lange weg gaan. Eentje met diepe dalen en langzaam stijgende lijnen die ik hier niet nader zal toelichten. Maar goed, nu voel ik me dus aardig vrouw. Hoewel, thuis voel ik me regelmatig 'de man' en vind ik mijn vriend verdacht vrouwelijk. Omdat ik de was niet mag doen bijvoorbeeld. Hij begrijpt namelijk veel meer van temperaturen en kleuren dan ik. Of omdat hij dingen koste wat kost wil uitpraten als ik al lang de deur dicht heb gesmeten en naar boven stamp. Maar wat betekent vrouw zijn voor mij? Toch niet de cultureel bepaalde gender-rollen? Misschien zegt het genoeg dat ik er niet uitkom. Theoretisch is het misschien net zoiets als een boom die zo mooi boom is, en een vrouw mooi vrouw. In de praktijk heb ik alleen geen idee hoe zich dat zou moeten uiten. Misschien toch nog maar wat met make-up experimenteren?

OPROEP!
Hoe heeft het boeddhisme jou geholpen een vrouw te worden? Deel je ervaringen op **www.bodhitv.nl.**



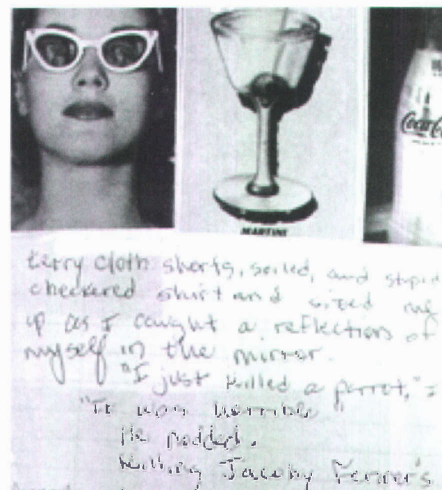
BOS RADIO

TUMMO, HET INNERLIJK VUUR – Op 8 augustus zijn de Nederlandse alpinist Wim Hof (alias 'de ijsman'), Tibetaans bönmonnik Tenzin Wangyal Rinpoche en religiewetenschapper Joke van de Belt te horen bij *De Zevende Hemel.* Wim Hof is dankzij enkele optredens in talkshows bekend vanwege het opmerkelijke vermogen om zijn lichaamstemperatuur constant te houden ondanks extreme kou. Zo beklom hij de Mount Everest en de Kilimanjaro in zwembroek. Hij ontwikkelde dit vermogen zonder instructies van Tibetaanse bönmonniken zoals Tenzin Wangyal Rinpoche, die al eeuwenlang *tummo*, de techniek van het innerlijk vuur beoefenen. Beide mannen vertellen over hun ervaringen en Joke van de Belt verhaalt over bijzondere verrichtingen van nonnen die ze gezien heeft in de Himalaya.

VASTE UITZENDINGEN
De Zevende Hemel (reflecties), zaterdag van 15.00–16.00 uur. *De Middenweg*, zondag van 22.30–23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

BOS TV

DIARY OF A TIMES SQUARE THIEF – Filmmaker Klaas Bense gaat op zoek naar de schrijver van een mysterieus dagboek dat hij kocht op *eBay*. De film bestaat uit intieme portretten van mensen die in het dagboek voorkomen. De ontmoetingen brengen uiteindelijk duidelijkheid over het lot van de talentvolle, maar gefaalde schrijver en de waarde van het najagen van dromen. *Diary of a Times Square Thief* heeft in begin 2009 in verschillende Nederlandse bioscopen gedraaid en wordt maandag 6 juli om 23.20 op Nederland 2 uitgezonden door de BOS. Kijk op **www.diaryofatimes-squarethief.com** voor meer informatie.





LUCIA RIJKER EN HET GEVECHT OM DE LIEFDE – Maandag 13 juli, 23.20 uur zendt de Boeddhistische Omroep op Nederland 2 deze poëtische documentaire van George Schouten uit. Hierin praat Lucia Rijker met Sylvia Kristel, Ellen ten Damme, Hella en Freek de Jonge, Negativ en Ton Lathouwers over de liefde. Tot haar veertigste heeft Lucia zich aan de topsport gewijd. In het boksen en het spiritualisme/ boeddhisme verlegde ze haar grenzen. Nu heeft ze tijd om te leren wat liefde is: haar nieuwe uitdaging is een persoonlijke relatie verdiepen.

UITZENDDATA
Kijk voor de uitzenddata op www.boedhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief.

Een brommertaxi zette me 's avonds af vlakbij het klooster. Nadat deze verdwenen was in het donker, hoorde ik zingende monniken. Een magisch moment.'



FOTO: M.LENNY

Mediteren op een Bounty-eiland

Het meditatiecentrum *Wat Kow Tahm* ligt paradijselijk mooi op een Bounty-eiland in Thailand. Steve en Rosemary Weissman geven er sinds 1988 vipassana-retraites. Compassie en wijsheid zijn leidend in hun aanpak. 'Ik ontdekte hoe ik kon ontspannen door met mijn aandacht te blijven bij wat er gebeurt.'

Bart Kiers

'Als iemand op mijn twintigste had gezegd dat ik meditatieleraar zou worden op een eiland in Zuid-Thailand, dan had ik hem voor gek verklaard', stelt Steve Weissman (59). Toch is dat gebeurd. De Amerikaan organiseert samen met zijn Australische vrouw Rosemary (56) al ruim twintig jaar tiendaagse stille vipassana-retraites in het klooster *Wat Kow Tahm* op Koh Phangan, een eiland ter grootte van Texel in de golf van Thailand. Het eiland is met zijn prachtige zandstranden een trekpleister voor westerse toeristen. Door de positieve verwijzing in de *Lonely Planet* naar het klooster verwisselen jaarlijks honderden reizigers de partyscene voor een retraite. Voor menigeen is het de eerste kennismaking met meditatie en het boeddhisme. In 1992 was ik een van hen. Zeventien jaar later keer ik terug naar de plek waar mediteren voor mij begon.

PALMBOMEN –

Bij aankomst blijkt dat het klooster op een berg gelukkig nog steeds een oase van rust is. Het uitzicht over het met palmbomen bedekte eiland is adembenemend. Het doet me denken aan mijn eerste bezoek zeventien jaar geleden. Toen zette een brommertaxi mij 's avonds af vlakbij het klooster. Nadat deze verdwenen was in het donker, hoorde ik het geluid van zingende monniken. Een magisch moment. Zonder dat ik wist wat me te wachten stond, werd ik doordrongen van het gevoel dat dit bezoek mijn leven zou veranderen.

ONGEDURIG –

Een sprong in het diepe, dat was mijn eerste tiendaagse stille retraite. Ik was 28 jaar en zonder enige meditatie-ervaring. Wel deed ik enkele jaren aan yoga. Aangezien ik vrij geduldig was en me goed kon concentreren, verwachtte ik dat mediteren me gemakkelijk af zou gaan. Dat viel tegen. Ik was onvoorstelbaar ongedurig. Op de tweede dag besloot ik zelfs te stoppen en wachtte het volgende interview – iedereen krijgt er drie per retraite – met Steve af om mijn vertrek toe te lichten. Het liep echter anders. Met praktische aanwijzingen zette Steve me op koers. Om te beginnen zei hij dat het prima was om op een meditatie-bankje te zitten. (Eerder moest ik van mezelf per se in kleermakerszit zitten.)
Een andere aanwijzing was om me te concentreren op één voetstap of inademing tegelijk. Dus om echt met mijn aandacht in het hier en nu te komen. Zo lukte het steeds beter om de hindernissen, met name ongedurigheid, te observeren zonder ze te voeden met onverstandige reacties. Vanaf dag vijf vond ik rust. Bij vlagen was ik in diepe concentratie. En nog altijd kost het me op retraites een dag of vijf om er echt in te komen. Daarna werkt de rust van een tiendaagse retraite nog enkele maanden door.

STOTTEREN –

Tijdens mijn tweede retraite, in 1994, vroeg Steve of ik bij een zitsessie een taak voor hem wilde doen: ik moest na 45 minuten op een gong slaan en zeggen 'for those who wish to stand', voor de mensen die het laatste kwartier wilden staan. Een simpele zin, maar voor een stotteraar is spreken in het openbaar iets om behoorlijk tegenop te zien. Het was een goede oefening in het observeren wat er opkwam. Angst, schaamte, zorgelijk denken, de interactie met het lichaam, hoe onrust in het hoofd zich manifesteert in het lichaam. In feite zelf gecreëerde stress. Ik ontdekte hoe ik kon ontspannen door met mijn aandacht te blijven bij wat er gebeurt.

KNUS –

Terug naar de Weissmans. Op de eerste avond vertelt Steve dat Rosemary en hij nooit de ambitie hebben gehad om meditatieleraren te worden. Het waait flink en een tropische stortbui dreunt met zo veel geweld op het dak dat zijn stem nauwelijks boven het lawaai uitkomt. We zitten dicht om hem heen, knus als rond een kampvuur. We luisteren naar zijn verhaal. De hoofdnon van *Wat Kow Tahm*, Mae Chee Ahmon, vroeg hen in 1988 om een retraite te organise- ▶


De meditatiezaal in Wat Kow Tahm

ren voor westerse bezoekers. Dat werd een succes. Inmiddels zijn ze 21 jaar en ruim tweehonderd retraites verder. Meer dan zesduizend mensen uit zeventig verschillende landen hebben een retraite bij hen gevolgd. De verklaring voor hun succes ligt wellicht in een combinatie van de mooie plaats, het afwisselende programma, de persoonlijkheid van de Weissmans en hun praktische manier van lesgeven. Op mijn eerste retraite zette Steve bijvoorbeeld uiteen hoe je pijn objectief kunt waarnemen. Zonder aversie, maar als fysieke gewaarwording die vanzelf opkomt en weer verdwijnt. Rosemary besteedde aandacht aan de westerse prestatiedrang, waardoor veel mediterenden concentratie en kalmte zien als een doel dat je verdient als je maar hard genoeg werkt. Ze liet zien dat inzet nodig is, maar dat mediteren veel meer een proces is van loslaten met compassie. Naast lezingen is er veel aandacht voor de basis: *metta (liefdevolle vriendelijkheid of liefdevolle geestesgesteldheid – red.)*, concentratie op de ademhaling en het observeren van de vijf hindernissen – begeerte, boosaardigheid, luiheid en verveling, bezorgdheid en rusteloosheid, twijfel – die onvermijdelijk opkomen en weer verdwijnen.

HANDEN WASSEN –

De Weissmans zijn voorstander van een integrale benadering: alles wat je meemaakt, kun je gebruiken voor je persoonlijke groei en het vinden van innerlijke rust. Van wachten in een rij tot het aan- en uittrekken van je schoenen. Daarom benoemen ze elke dag een lichaamsbeweging om met extra aandacht uit te voeren, zoals opstaan, gaan zitten of handen wassen. Daarbij observeer je: ben je gehaast, geërgerd of juist ontspannen? Dit leert je hoe je alledaagse handelingen kunt gebruiken om diepere innerlijke rust te vinden. Ze geven naast fysieke ook mentale oefeningen om de *paramita's* te versterken – vrijgevigheid, deugdzaamheid, loslaten, wijsheid, energie, geduld, eerlijkheid, doorzettingsvermogen, compassie en gelijkmoedigheid. Een voorbeeld. Elke keer als je het licht aandoet, kun je iedereen die verlichting probeert te bereiken metta toewensen.

LEVEND VOORBEELD –

Liefdevolle vriendelijkheid en wijsheid zijn cruciaal in de benadering van de Weissmans. Ze leren je in te leven in andere mensen en begrip voor hen op te brengen. Zo stimuleren ze een goed begrip van de vier edele waarheden – de realiteit van onbevredigende zaken in het leven, de oorzaak, de oplossing en de weg tot de oplossing – en deze toe te passen in je eigen leven. Ze vestigen hierbij speciale aandacht op geconditioneerde reacties, volgens hen het aanknopingspunt om nieuwe, verstandige conditioneringen te maken. Uit hun gedrag blijkt dat Steve en Rosemary deze kwaliteiten zelf heel sterk ontwikkeld hebben. Dat is wat velen die terugkeren naar *Wat Kow Tahm* het meeste inspireert. De Weissmans zijn het levende voorbeeld van wat ze leren: je hart openen en wijsheid ontwikkelen.

Bart Kiers is journalist en beoefent sinds 1992 vipassana-meditatie (theravada boeddhisme) en volgt elk jaar een tiendaagse retraite.

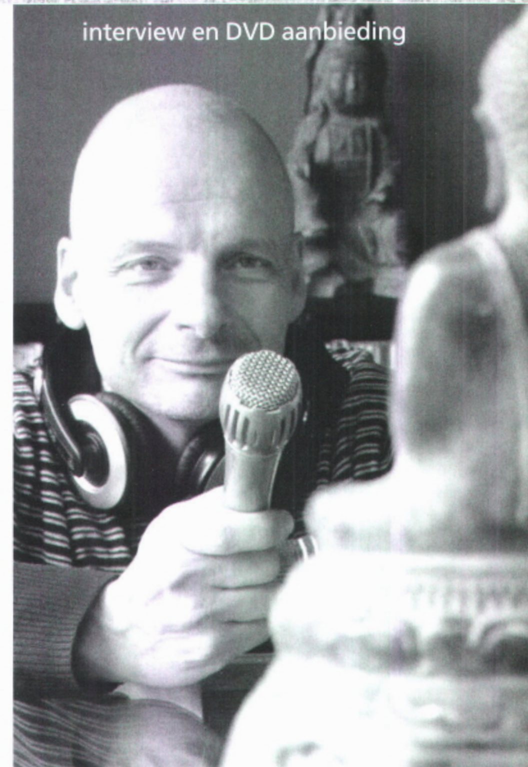
Websites
www.watkowtahm.org
www.buddhismus-im-westen.de

Boeken
Steve & Rosemary Weissman, *With compassionate understanding: A meditation retreat*, Paragon House, USA, 1999


Het echtpaar Weissman

ACHTERGROND VAN DE DOCENTEN

Het echtpaar Weissman heeft zich nooit aangesloten bij één theravada-leermeester. Begin jaren zeventig begonnen ze met mediteren bij de Duitse meditatielerares Ayya Khema (overleden in 1997), die in 1978 in Sydney het *Wat Buddha Dhamma* klooster oprichtte. De Weissmans assisteerden daar enige tijd. Daarna reisden ze door Thailand, Birma, India en Amerika en kwamen onderweg in contact met vele beroemde leraren. Sinds 1988 geven ze tiendaagse Vipassana-retraites in *Wat Kow Tahm International Meditation Center*. Elke september geven ze een retraite in het Duitse meditatiecentrum *Waldhaus am Laacher See* in de buurt van Bonn.



ZEN-BOEDDHIST EN CINEAST KONRAD MAQUESTIEAU:

'Ik voel een dorst naar zingeving'

Konrad Maquestieau exploreerde het leven van boeddhisten uit verschillende tradities in België. Het resultaat is een documentaire met goudeerlijke getuigenissen over de betekenis die de Boeddha ruim 2500 jaar na datum heeft.

Siggy Verelst | Fotografie: Annemie Van Attenhoven

Waarom een film over boeddhisme in de stad?
'Het idee kwam van *Axcent*, een vereniging zonder winstoogmerk die zich bezighoudt met interreligieuze beschouwingen. *Axcent* vroeg of ik een lezing wilde houden over de invloed van boeddhistische plekken in de stad. Ik sprak daarop met mensen uit verschillende boeddhistische tradities. Deze gesprekken waren zo boeiend en openhartig, dat ik besloot het op film vast te leggen. Er komt nu ook nog een versie speciaal voor scholen. Puur om aan jongeren te laten zien dat boeddhisme bestaat. Ze kunnen er daarna mee doen wat ze willen. Hun ouders hebben het geloof vaak totaal overboord gezet. Ik voel dat hierdoor een grote dorst is naar zingeving. Het zou fijn zijn om daar invulling aan te kunnen geven.'

Aan zingeving of ook aan meditatie?
'Omdat we allemaal zo focussen op handelen en presteren, is het heel belangrijk om op gezette tijden niets te doen. In de film vertelt een priester over de zevende dag, waarop men niet mag handelen. Zou het niet zalig zijn om "niets doen" opnieuw te introduceren? Gewoon omdat het mag? Allen maar zitten en ademhalen. En waarvoor dient dat? En wat krijg ik ervoor terug? Niets!'

Konrad Maquestieau is docent bij de! Kunsthumaniora en onafhankelijk filmmaker. Hij heeft sinds 1984 verschillende scenario's geschreven en aan ruim twintig films gewerkt waaronder ook *Zen, een levenshouding* (1993).

Siggy Verelst is documentairemaakster en verslaggeefster van *Vorm&Leegte* in België.

Websites
www.boeddhaindestad.be
Hier houdt Konrad Maquestieau ook een weblog bij.

http://www.vimeo.com/buddhainthe-city trailers en korte filmpjes van en over Konrad Maquestieau.

www.axcent.org

DOCUMENTARY
BOEDDHA IN DE STAD
BOUDDHA DANS LA VILLE
BUDDHA IN THE CITY
a film by KONRAD MAQUESTIEAU

LEZERSAANBIEDING

Exclusief voor de lezers van *Vorm&Leegte* is de dvd *Boeddha in de stad* te bestellen voor een sterk gereduceerde prijs.
(zie meegehechte aanbiedingskaart)

Normale winkelprijs: €15,–
Voor lezers van *V&L*: €12,50
Korting: €2,50

BOEKEN

boeddhistische boeken langs de meetlat

Ajahn Brahm
HELDER INZICHT, DIEPE VERSTLLING
Asoka, 2009, €24,95

Christina Feldman
BOEDDHISTISCHE MEDITATIE: LEVEN IN AANDACHT
Asoka, 2008, €12,50

Steve Hagen
MEDITATIE NU OF NOOIT
Altamira-Becht, 2008, €14,90

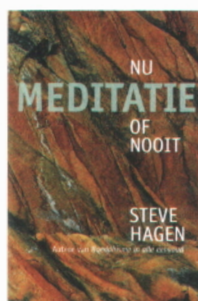


Zitten en je adem volgen. Zo simpel kan mediteren zijn. Toch zijn er bibliotheken vol over geschreven en aan die stroom van boeken komt nog altijd geen einde. Onlangs verschenen er publicaties van de hand van drie bekende meditatieleraren: Ajahn Brahm, Christina Feldman en Steve Hagen. Die van Ajahn Brahm is het meest uitvoerig en gedegen. Wie Brahm kent, weet dat deze boeddhistische monnik uit Perth altijd vol grappen en grollen zit. Zijn *Helder inzicht, diepe verstilling* oogt daarentegen op het eerste gezicht nogal saai. Het lijkt vooral een opsomming te zijn van stappen en stadia in de beoefening van meditatie en van de hindernissen die je erbij kunt tegenkomen. Maar Ajahn Brahm geeft er wel zijn eigen, opvallende draai aan. Zo begint een *metta*-meditatie bij hem niet, zoals dat gebruikelijk is, met het richten van liefdevolle vriendelijkheid op jezelf maar met het visualiseren van een jong katje. 'Ik hoef alleen maar aan dat katje te denken en mijn hart springt op en is vervuld van metta.'

In *Helder inzicht, diepe verstilling* verwijst Ajahn Brahm regelmatig naar de klassieke boeddhistische teksten, ook gebruikt hij

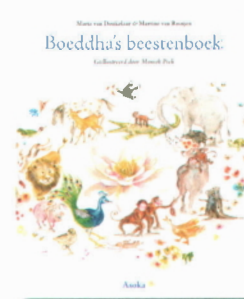


termen uit het Pali. Dat doet Christina Feldman niet. Haar boek, *Boeddhistische meditatie: leven in aandacht*, lijkt te zijn geschreven voor een breed publiek. Net als in allerlei *feel good magazines* zijn in Feldmans boek foto's opgenomen die een vredig, haast lieflijk, beeld van meditatie geven: jonge vrouwen in lotuszit op het strand onder een strakblauwe hemel, brandende kaarsen, de ondergaande zon, bloemen, stenen. Ook in haar beschrijving van wat meditatie is, richt Feldman zich duidelijk op de moderne, westerse mens. Zo besteedt ze veel aandacht aan het beoefenen van opmerkzaamheid in het dagelijks leven, bij het eten en autorijden of het voeren van gesprekken: Let op de woorden die je gebruikt, zijn ze helpend of kwetsend? Is wat je zegt nuttig voor de ander? Luister met oprechte aandacht.



Het derde boek, *Meditatie nu of nooit* van Steve Hagen is, meer dan dat van de andere twee, filosofisch getint. In zijn boek staan ook wel foto's waarop de verschillende houdingen te zien zijn en er wordt in beschreven wat de obstakels zijn op het meditatiepad. Maar daar legt Hagen niet de nadruk op. Meditatie is volgens hem niet een 'vorm van spirituele bodybuilding' die je elke dag een half uurtje op je kussen beoefent. Meditatie doe je *hier*, op de plek waar je *nu* bent. Het is aanwezig en aandachtig zijn, zonder hoop, doel, angst of oordeel. Het is elke keer je afdwalende geest weer terugbrengen, waar je ook mee bezig bent. 'Om te kunnen mediteren hoef je geen ander mens te worden. Je hoeft je er ook niet speciaal voor te kleden of uit te dossen. Je hebt alles al in huis – lichaam, geest en ademhaling – om er direct mee te beginnen.' Mediteren doe je daarom: nu of nooit. Mediteren is alledaags, heel gewoon en eenvoudig te begrijpen. Dat benadrukken alle drie de leraren. Toch valt er blijkbaar nog heel wat over te schrijven. Al zijn het eigenlijk ook weer boeken die je niet zo nodig hoeft te lezen: mediteren moet je immers gewoon *doen*. De crux van het hele verhaal is dat het allemaal wel simpel lijkt, maar dat er tegelijkertijd zo veel discipline, regelmaat, toewijding en energie voor nodig is. En ja, dat leer je niet uit een boekje! (PB)

Maria van Donkelaar en
Martine van Rooijen
BOEDDHA'S BEESTENBOEK
Asoka, 2009, €24,95



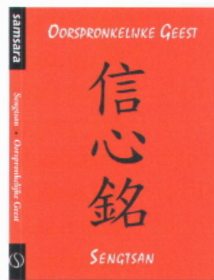
'En ik was het gouden hert.' Zo eindigt Boeddha een van de verhalen die hij vertelt met dieren als hoofdpersonen. In *Boeddha's beestenboek* vind je deze verhalen met wijze lessen op kinderlijke wijze beschreven en er staan leuke plaatjes bij. De verhalen gaan over vriendschap, delen, eerlijkheid en allerlei andere onderwerpen. Verschillende dieren spelen de hoofdrol. Veel stukjes zijn in dichtvorm geschreven en er staan ook mooie spreuken in het boek. Een verhaal dat ik erg mooi vond gaat over drie vrienden, de antilope, de specht en de schildpad, die elke avond bij elkaar kwamen. Maar op een dag was er een jager die de antilope ving. De specht en de schildpad bedachten een plan om de antilope te redden. Maar daarna werd de schildpad gevangen. De antilope dacht: 'Hij heeft mij gered, nu moet ik hem redden.' En dat deed hij. (CB, 13 jaar)

Mariët Mensink
OOK EEN BOEDDHIST MAG WEL EENS BOOS ZIJN
Stichting Snotjandikkeboembats en Toverloth, 2008, €17,00
www.boembats.nl/boeken



Dit boek bevat vier parels van gesprekken; getuigenissen van ervaren beoefenaren. Ook voor wie hen al kent zijn de gesprekken zeer de moeite waard. Door de verwevenheid met hun persoonlijke ervaringen wordt duidelijk hoe hun inzicht in de loop der tijd verdiept is. Thema's die onder meer naar voren komen: het heilzaam op laten komen van emoties (Eveline Beumkes), openheid en begrenzing (Han de Wit), cultuurverschillen in de omgang met emoties (William Yang). De gesprekken worden in twee heldere hoofdstukken ingeleid door Mariët Mensink: een overzicht over de fysiologie van emoties en een Tibetaanse visie op emoties op het boeddhistisch pad. De curieuze naam van de uitgever (*Snotjandikkeboembats en Toverloth*) verwijst naar de clownspraktijk van de auteur. Toch jammer dat het boek niet bij een reguliere uitgever is verschenen, want het dreigt zo een groter boeddhistisch publiek te ontgaan. Snotjanne enzovoort: het doet denken aan de soetra over de vijf manieren van omgaan met boosheid, waarin de Boeddha onder meer een vergelijking maakt met een vuilnisbelt. Temidden van druipend drek en slijm weet een geoefende lapjesmonnik met zijn linkerhand een schoon lapje op te vissen, wat hij vervolgens aan zijn jas naait. Zo is het ook met dit boek. Een waardevolle toevoeging aan de literatuur over een belangwekkend onderwerp waarover het laatste woord nog niet gezegd is. (WS)

Sengtsan
OORSPRONKELIJKE GEEST
Samsara, 2008, €9,95



Over het leven van Jianzhi Sengtsan, de derde patriarch van het zenboeddhisme, is niet veel bekend. Het enige wat we zeker weten, is dat hij in 606 na Christus overleed. Daarnaast wordt er een lang gedicht *Het vertrouwen in de geest* aan hem toegeschreven. Dit gedicht, dat een prominente rol in het zenboeddhisme speelde, is onlangs door Wim Zonjee in het Nederlands vertaald onder de titel *Oorspronkelijke Geest*. Hij maakte daarbij gebruik van een groot aantal Engelse vertalingen.De eerste verzen van dit gedicht zetten meteen de toon: 'Het juiste pad volgen is niet moeilijk / voor degene die geen voorkeuren heeft. / Alleen wanneer liefde en haat afwezig zijn / wordt alles helder en duidelijk. / Zodra je echter ook maar enig oordeel hebt / worden hemel en aarde van elkaar gescheiden.' Sengtsans gedicht gaat dan ook over het opgeven van denken in tegenstellingen. De boeddhist die zich hierin oefent, kan contact maken met zijn oorspronkelijke geest. Op die manier wordt hij helder als een spiegel en kan hij de hele wereld open en zonder vooroordelen te-gemoet treden. Het feit dat deze boodschap helder uit *Oorspronkelijke Geest* overkomt, is de verdienste van Wim Zonjee.

De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door **Paula Borsboom, Carlijn Borsboom, Michel Dijkstra** en **Wim Swaan**, onder redactie van **Michel Dijkstra.**

SIGNALEMENTEN

Bert van Baar
DALAI LAMA, WIJZE VAN ONZE TIJD
Bert Bakker, 2009, €15,00

Vorm & Leegte-medewerker en specialist in Tibetaans boeddhisme schreef onlangs een vuistdikke monografie over Tenzin Gyatso oftewel de veertiende Dalai Lama. Dit vlot geschreven boek bevat een schat aan informatie over deze religieuze leider, die onlangs uit een onderzoek naar voren kwam als de meest gebruikte zoekterm in Google.

Karen Maezen Miller
ZEN MAMA
Ten Have, 2009, €16,90

Kinderen zijn leuk, maar kunnen je regelmatig het bloed onder de nagels vandaan halen. Een dosis zen is bij het opvoeden dan ook geen overbodige luxe. Zen-lerares Karen Miller geeft een aantal praktische tips en waardevolle overdenkingen voor moeders. Eén van haar belangrijkste inzichten is dat het moederschap je zelfbewustzijn kan vergroten.

Thich Nhat Hanh
WAT DE WERELD NODIG HEEFT
Ten Have, 2009, €13,90

Op zijn bekende wijze, eenvoudig en herkenbaar, gaat Thay in zijn laatste boek in op wat de bijdrage van boeddhisten zou kunnen zijn aan een duurzame wereld: aandachtig lopen over de aarde en aandachtig de vruchten die zij voortbrengt consumeren. Waar we aandacht voor hebben, daar zullen we zorgzaam voor zijn. En als we in aandacht leven, zullen we ook wakker zijn en de ware toestand van de wereld waarin we leven zien. (zie ook p.62)

Ajahn Brahm
OPEN JE HART
Asoka, 2009, €16,95

In zijn toespraken maakt de Australische monnik Ajahn Brahm regelmatig gebruik van verhalen over gewone, alledaagse mensen en gebeurtenissen. In *Open je hart* zijn meer dan honderd van deze verhalen verzameld. Ze zijn vaak grappig, herkenbaar en bevatten altijd een diepere wijsheid. Zo zet Ajahn Brahm de lezer aan het denken over zaken als schuld, woede, liefde, vergeving en geluk.

(PB & MD)

dubbele vajra

Zoeken naar **balans**

Boeddhisme en mandala's vormen een bekende combinatie. Maar wat is de betekenis van de mandala en hoe kunnen we er zelf een maken? Cursusleidster Corine de Jong neemt ons mee op een innerlijke reis aan de hand van de attributen van de vijf mannelijke boeddha's. Wij wensen u veel tekenplezier en inspiratie voor meditatie!

Corine de Jong

Midden in de nacht, het ruizen van de wind in de bomen, onbekende geluiden en aardedonker. In het noorden van de mandala van de vijf boeddha's hebben we moed nodig om het pad te volgen. Want daar ontmoeten we Boeddha Amoghasiddhi en de delen van onszelf die verborgen liggen in het donker. Amoghasiddhi, met zijn diepgroene kleur, maakt de mudra van onbevreesdheid (*abhaya-mudra*), met een open hand voor zijn hart. Dit gebaar verjaagt angst en geeft kracht om dat waar je bang voor bent recht in de ogen te kijken.



Onbevreesdheid is de laatste kwaliteit die we nodig hebben op weg naar het hart van de mandala, waar niets meer is om aan vast te houden.

DE DUBBELE VAJRA –

De dubbele vajra (*vishva vajra*) is een krachtig symbool dat verbonden is met Amoghasiddhi. De enkele vajra zijn we al tegengekomen bij Akshobhya. Deze symboliseert kracht en het doorklieven van illusies. De dubbele vajra heeft dit in versterkte mate.

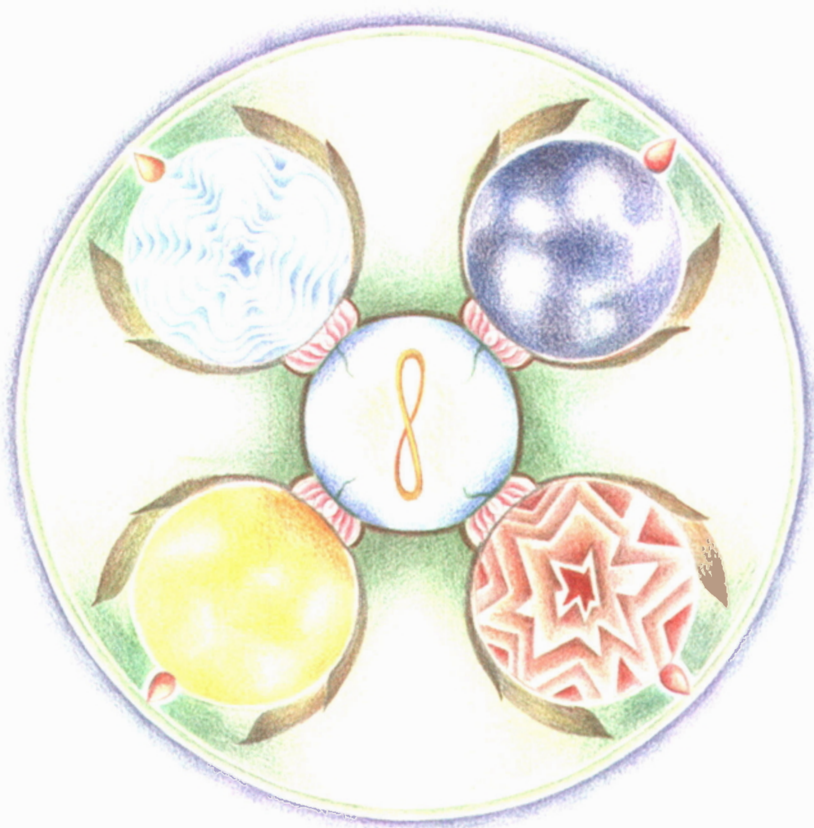
De vierdeling is ook te zien als basis in de mandala van de vijf boeddha's. Alle tegenpolen komen in het hart van de mandala samen, de onbegrensde ruimte. De vijf spirituele vermogens vallen samen met het symbool van de dubbele vajra; op de beide assen liggen energie en concentratie, vertrouwen en wijsheid en in het midden verstilde aandacht of opmerkzaamheid. De kunst is het vinden van het juiste evenwicht tussen de polen; vertrouwen heeft wijsheid nodig om geen blind vertrouwen te worden. Concentratie heeft energie nodig om gericht te zijn. Opmerkzaamheid is de spil waar de vier vermogens om draaien.

HET ZOEKEN NAAR BALANS –

De dubbele vajra brengt tegenpolen in balans. In deze mandalatekening kun je bepaalde tegenpolen in jezelf een kleur en vorm geven. Neem voor je gaat tekenen een korte periode de tijd om stil te zitten en te reflecteren op de aspecten die zich lijken tegen te spreken in je. In de tekening kun je dit verbeelden door intuïtief kleuren te gebruiken die daarbij passen. In het centrum kun je vorm geven aan hoe je je voelt als alles met elkaar in balans is.

Corine de Jong is tekenlerares, auteur en medeoprichtster van *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.

Boek van Corine de Jong
De mandala van de vijf mannelijke boeddha's: het tekenen van boeddhistische symboliek in de mandala, Akasha, 2008



MANDALA VAN DE VIJF BOEDDHA'S

De mandala van de vijf boeddha's is een symbolische voorstelling waarin vijf mythische boeddha's afgebeeld zijn. De mandala staat voor geheel en de perfectie van het boeddhaschap en wordt gebruikt als meditatieobject.

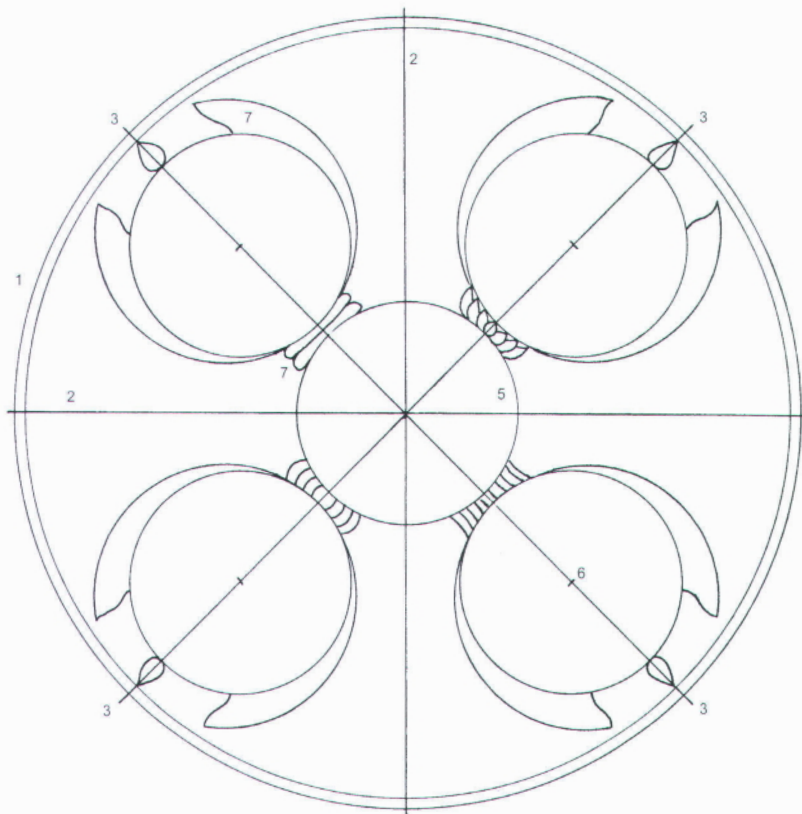
In het hart bevindt zich Vairocana met daaromheen, op de kardinale punten, de vier boeddha's Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha en Amoghasiddhi. De vier poorten – op de kardinale punten – geven toegang tot het centrum van de mandala, waar alle wijsheid verenigd is. De meditatie op de mandala van de vijf boeddha's begint in het oosten bij boeddha Akshobya (zoals in een vorige editie te lezen was).

De innerlijke reis beweegt zich langs de windrichtingen, waarmee de vijf boeddha's verbonden zijn.

Boeddha: Amoghasiddhi, **Wijsheid:** Alles tot stand brengende wijsheid, **Windrichting:** Noorden, **Tijdstip:** Middernacht, **Kleur:** Groen, **Moedra:** Van onbevreesdheid, **Attribuut:** Dubbele vajra, **Dier:** Harpij, **Element:** Lucht, **Vrouwelijke partner:** Groene Tara, **Vergif:** Jaloezie

Benodigd materiaal: A4 tekenpapier, passer, liniaal, tekenpotlood, kleurpotloden, gum.

1. Teken een cirkel van 9 cm op het midden van het papier (A4).
2. Teken twee aslijnen waarmee je de cirkel in vieren deelt.
3. Met de maat van 6,8 cm in de passer kun je vanuit de 4 kruispunten van de aslijnen en de cirkelrand het midden tussen de punten markeren.
4. Trek de diagonale aslijnen. Hiermee verdeel je de cirkel in acht delen.
5. Teken een cirkel in het midden van 2,5 cm.
6. Markeer vanaf deze cirkelrand 3 cm op de diagonale aslijnen en teken vanuit die punten vier cirkels van 2,5 cm.
7. In de ruimte tussen de binnenste cirkel en de vier omliggende cirkels kun je verbindingen tekenen (in het voorbeeld zie je vier varianten). Je kunt er de spaken van de vajra omheen tekenen.
8. In de vier buitenste cirkels teken je eigen tegenpolen. In het midden de ervaring van balans.



Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 14 juli, 15 oktober.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: *agenda@vormenleegte.nl*

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **www.vormenleegte.nl** vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

3 – 17 juli
Zomer Lam Rim door Geshe Sonam Gyaltsen
Deze zomercursus is een prima gelegenheid om binnen twee weken een compleet overzicht te verkrijgen van de boeddhistische leer, zoals die in de Tibetaanse Gelukpa traditie bewaard is gebleven. De bedoeling van deze cursus is kennis en ervaring op te doen om de juiste keuzes in het leven te maken en om te leren mediteren.
Kosten: €675,– (inclusief maaltijden, overnachtingen en linnengoed)
Plaats: Maitreya Instituut Emst
Info: www.maitreya.nl

10 –17 juli
Vipassana retraite door Doshin Houtman
Plaats: Huize Loreto, Lievelde
Kosten: €320,- + dana
Info: www.inzichtenbevrijding.nl

13 juli –16 juli
Mindfulness meditatie, vier daags arrangement
Mediteren in een heerlijk ontspannen sfeer. Dagelijks met yogaoefeningen, meditatie en genieten van het thermaalbad, de sauna, massages en meer. Verblijf in een uitstekend hotel (3 nachten) met een zeer goede keuken.
Plaats: Fontana Bad Nieuweschans
Kosten: €439,–
Info: www.meditatieeninzicht.nl, +31 (0)615 66 27 24

17 – 24 juli
Zomerschool Zen Centrum Prajna Maastricht, Begeleiding door Ad van Dun.
Plaats: Bij Val-Dieu (België) net over de grens bij Maastricht
Info: Birgitta Putters +31 (0)641 45 76 18, birgitta@prajna.nl of Ad van Dun ,+31 (0)433 43 84 26, ad@zenhut.org, www.stiltij.nl

17 – 26 juli
Intensieve zomerretraite o.l.v. Vajragita 'Alleen in mijn hut, ik heb niets te melden, voor geluk is weinig nodig.' Verstillen.
Plaats: Schoorl
Kosten €414,–/540,– (naar draagkracht)
Info: Stichting Metta Vihara (VWBO), + 31 (0)302 21 32 81, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl

31 juli – 7 augustus
Zomerretraite met Joost van den Heuvel Rijnders
Plaats: Vipassana Meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen
Tijd: Vrijdag 19:30 uur tot 7 augustus 14:00 uur
Kosten: €315,–/255,–
Info: +31 (0)505 27 60 51 of +31 (0)611 31 82 24, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

9 – 15 augustus
Zomersesshin onder leiding van Rients Ritskes
Plaats: ZIN, Boxtelseweg 58, Vught
Kosten: €795,–
Info: www.zen.nl

22 augustus, 14 en 21 september
Leren mediteren bij Shambhala Rotterdam door Saskia Mispelblom-Beyer en Hanny van der Hoek
De inleidende cursus *Leren Mediteren* is een goede gelegenheid om kennis te maken met het *Shambhala centrum Rotterdam*. Het programma begint op zaterdagmiddag 22 augustus en wordt vervolgd op de maandagavonden 14 en 21 september van 20:00 tot 21:30 uur.
Plaats: Shambhala Centrum Rotterdam, Gebouw Djoj, A. Duyklaan 5-7, Rotterdam-Hillegersberg
Kosten: €15,–
Info: www.shambhalarotterdam.nl

4 september, 2 oktober, 13 november, 11 december
Masterclass Sumi-e en Zen
Uitgangspunten zijn de seizoensgebonden onderwerpen uit de Japanse schilderkunst. Ook grote formaten zijn mogelijk waarbij de beweging helemaal doorvoeld wordt. In deze masterclass zit een kennismaking met Zen-meditatie door Wanda Sluyter van Zen.nl Eindhoven inbegrepen. De masterclass eindigt met een Japanse Theeceremonie.
Plaats: Atelier Annemie van de Ven, De Steenmarter 5, Eindhoven
Tijd: 10:00 – 17:00 uur
Kosten: Incl. materialen, spijs en drank: €900,–
Info: www.annemie.cjb.net

17 – 20 september
Natuurlijk Mediteren met Dharmacharya Jan Boswijk
Plaats: Uiterwaarden van de Waal bij Hurwenen
Kosten: €395,– all in
Info: www.centrumboswijk.nl

28 september en verder
Cursus van acht weken 'Mindfulness in onderwijs' door Drs. Gabrielle Bruhn
Een mindfulnesstraining voor mensen die in het onderwijs werkzaam zijn en andere belangstellenden.
Plaats: Centrum De Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam en Centrum Lazuli, Oude Gracht 243, Utrecht
Utrecht: Maandag van 19:30 – 22:00 uur. Start 28 september
Amsterdam: Donderdag van 19:30 – 22:00 uur. Start 1 oktober
Kosten: €475,– incl. stiltedag, syllabus en cd's
Info: info@mindfulnessinonderwijs.nl, www.mindfulnessinonderwijs.nl

31 oktober, 7 en 14 november
Inleiding Reine Land Boeddhisme door Fons Martens
Een beknopte inleiding tot de bronnen en basisbegrippen die het Reine Land Boeddhisme kenmerken: Reine Land, Amida, Anderkracht, Nembutsu, shinjin.
Plaats: Centrum voor Shin-Boeddhisme, Pretoriastraat 68, 2600 Berchem-Antwerpen, België. Tijd: 10:00 – 12:30 uur
Kosten: €20,–
Info: info@jikoji.com, www.jikoji.com, tel. +32 (0)475 62 78 36

Gezonde botten

Mensen die geen vlees eten, krijgen weliswaar minder eiwit en calcium binnen, maar hun botten hoeven daar niet onder te lijden. Dat blijkt uit een onderzoek dat recent is uitgevoerd onder 105 post-menopauzale boeddhistische nonnen. De nonnen eten veganistisch. Hun botdichtheid werd vergeleken met dat van 105 vrouwen die niet veganistisch of vegetarisch aten. Bij beide groepen was de gezondheid van de botten hetzelfde. De nonnen namen zeer weinig calcium in, ongeveer 370 mg per dag; de aanbevolen hoeveelheid is 1000 mg. Ook hun eiwitinname was erg laag, ongeveer 35 gram dag. De vrouwen die wel vlees eten, kregen 65 gram eiwit per dag binnen. Toch maakte dat voor hun botdichtheid niets uit. Goed nieuws voor vegetariërs en veganisten, stelden de onderzoekers vast.

Straf voor Tibetanen

Diverse Tibetanen zijn tot langdurige celstraffen veroordeeld voor hun aandeel in de rellen die in Lhasa uitbraken, vlak voor de aanvang van de Olympische Spelen in Beijing. Een van de veroordeelden kreeg de doodstraf. Daarbij werd echter bepaald dat de straf pas over twee jaar mag worden uitgevoerd, hetgeen in de praktijk gewoonlijk neerkomt op een levenslange gevangenisstraf. Volgens aanhangers van de Dalai Lama zijn bij de rellen en de daarop volgende repressie veel meer doden gevallen dan de 22 die in de Chinese media zijn genoemd. De protesten in maart 2008, die werden geleid door boeddhistische monniken, verliepen aanvankelijk vreedzaam. Zij leidden uiteindelijk tot geweld tegen Chinese winkeliers en Chinese instellingen in een groot gedeelte van West-China.

Bodhitv wint eerste prijs met video item

'De glimlach van de Boeddha', een film van Bodhitv over de gelijknamige tentoonstelling in het Bozar, een museum in Brussel, won de eerste prijs bij een competitie tussen verschillende radio- en tv-programma's. Alle programma's waren vertoond op het *Made in Korea* festival. De prijs is in het leven geroepen door de Koreaanse ambassade in Brussel in samenwerking met het *European Journalist Centre* en behelst een bedrag van 1000 euro.
Bekijk de winnende video op **http://www.bodhitv.nl/bodhitv/de-glimlach-van-de-boeddha/**, of vul bij de zoekfunctie rechts bovenaan op **www.bodhitv.nl** De glimlach van de Boeddha in.



Tijdelijke wijding in Thailand

Op 6 april 2009 wijdde bhikkuni Dhammananda in Thailand 36 vrouwen tijdelijk tot *samaneri* (novice). Voor de meeste vrouwen betekende dit een wijding voor negen dagen, enkelen bleven langer. Onder de gewijde vrouwen bevond zich *Vorm&Leegte* medewerkster Diana Vernooij (zie foto). Nooit eerder was een groep vrouwen tijdelijk tot *samaneri* gewijd. In Thailand werd van deze historische gebeurtenis verslag gedaan in krant en op televisie. Dhammananda heeft zich voorgenomen om vanaf nu twee keer per jaar een tijdelijke wijding van negen dagen tot twee weken mogelijk te maken. Zo vergroot ze de kring van betrokken vrouwen en maakt ze wijding voor vrouwen voor de buitenwereld zichtbaar. (zie ook p's.44–46)



Geen *Ticket for Tibet Festival* meer

Er zal geen *Ticket for Tibet Festival* (*TFTF*) meer in Nederland worden gehouden. De organisatie verklaart: 'Wij hebben er alles aan gedaan om de bestaande Tibetorganisaties ervan te overtuigen dat de Dalai Lama bij zijn bezoek aan Nederland in juni een plek zou moeten krijgen op het *TFTF*. Helaas staan wij hierin alleen en is het ons niet gelukt de verschillende organisaties op dit punt te verenigen. Er zal daarom geen vierde editie van het festival komen.' Vorig jaar traden onder andere Bløf, Racoon en Moke op. Het festival, dat werd gehouden op de Amsterdamse NDSM-werf, trok toen 9500 bezoekers.
De organisatie van *TFTF* staakt haar activiteiten niet geheel. Zij bundelt haar krachten met *Tibet Art Movement* om de kennis en ervaring te verenigen met de vrije kunstenaarsgeest.

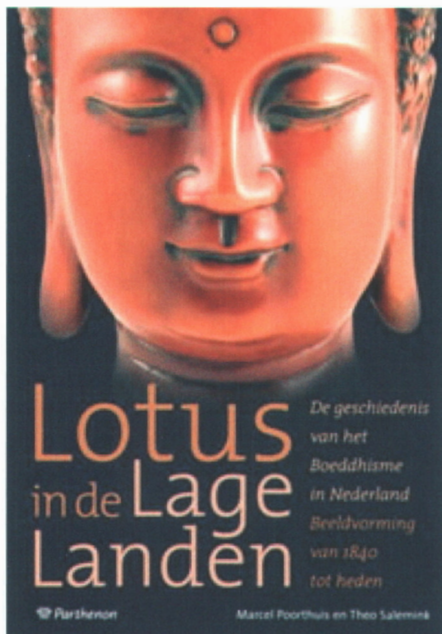
www.tibetartmovement.com.

TIBET ART NOW
ON THE THRESHOLD OF A NEW FUTURE



Boeddhisme in de lage landen

De gouden erepenning van het Teylers Godgeleerd Genootschap is voor 2009 toegekend aan Marcel Poorthuis en Theo Salemink. Zij kregen de onderscheiding voor hun boek *Lotus in de Lage Landen, De geschiedenis van het Boeddhisme in Nederland, beeldvorming van 1840 tot heden.* Daarin beschrijven ze de aandacht die er in Nederland voor het boeddhisme is sinds de Friese dominee Halbertsma, via negentiende-eeuwse antroposofen, theosofen en christelijk anarchisten tot aan twintigste-eeuwse kunstenaars, zoals Mondriaan, Toorop en Schierbeek. Daarna hebben het grote publiek en de commercie het boeddhisme ontdekt en is het vooral een lifestyle geworden, een bron van zelfontplooiing. Wat de toekomst betreft beweren Poorthuis en Salemink in een interview in het dagblad Trouw het volgende: 'Groot probleem van het boeddhisme in Nederland zal zijn: hoe creëer je een echte gemeenschap en voorkom je de fuik van het soloreligieuze? De gemeenschap is in het boeddhisme onmisbaar, net als in het christendom.'



Persconferentie met Thich Nhat Hanh



Vorm&Leegte werd op 28 april samen met andere journalisten uitgenodigd op een speciaal voor de pers ingerichte ontmoeting met Thich Nhat Hanh in de *Sint Willibrords Abdij* in Doetinchem. De Vietnamese zenmonnik die in Frankrijk woont, gaf in Nederland een lezing en een vijfdaagse retraite. Aansluitend op de persconferentie mochten de journalisten in het kielzog van Thich Nhat Hanh, of 'Thay' (leraar) zoals hij liefdevol door zijn volgelingen genoemd wordt, in stilte een loopmeditatie doen op het schitterende terrein rond de abdij.

LOOPMEDITATIE –
Tijdens de bijeenkomst legt Thay nog eens stevig de nadruk op het belang van loopmeditatie. 'Belangrijker nog', zo zegt hij, 'dan zitmeditatie omdat je het waar en wanneer dan ook kunt toepassen.'
Iedere stap kan zo een stap van vrede zijn. Loopmeditatie staat ook dichter bij ons westerlingen dan zitmeditatie omdat we het al eeuwenlang kennen vanuit onze eigen monastieke cultuur. De kracht van loopmeditatie is volgens Thay dat het je helemaal in het nu kan brengen, vrij van spijtgevoelens over het verleden en vrij zorgen over de toekomst. Want het leven met al haar wonderen, bomen, vogels, wolken... is gewoon hier en nu. 'Loopmeditatie is niet moeilijk en ook niet duur', voegt hij er lachend aan toe. Hij ziet het als zijn taak mensen wakker te maken voor deze spirituele dimensie in het dagelijks leven.

COLLECTIEF WAKKER WORDEN –
Het is bovendien nodig dat we collectief wakker worden, vindt hij, omdat het een kans biedt om alert te zijn op de gevaren waaraan onze planeet zich blootgesteld ziet. Adequaat reageren vergt nu eenmaal een wakkere en aandachtige geest. Zo moet het volgens hem mogelijk zijn om met aandacht te consumeren, zodat onze aarde er geen schade van ondervindt: *mindful consumption.* Hij werkt samen met andere religies aan een globale ethiek op weg naar bescherming van alles wat leeft: 'Want mensen weten dat er geen wereldvrede mogelijk is als er geen vrede heerst tussen de verschillende religies.' Tijdens onze gezamenlijke loopmeditatie brengt Thich Nhat Hanh spontaan de vrede in praktijk door een boom te knuffelen. Hier en daar gniffelt een journalist wat onwennig, maar ondertussen heerst er onmiskenbaar een weldadige sfeer van liefdevolle kalmte op het domein.

Websites
Stichting leven in aandacht
www.aandacht.net
Residentie en retraitecentrum van Thich Nhat Hanh in Frankrijk
www.plumvillage.org

Boek
Thich Nhat Hanh, *Wat de wereld nodig heeft: Een boeddhistische visie op het behoud van de aarde*, Ten Have, 2009 (zie p.57)

In ieder nummer laat Vorm&Leegte haar licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland of België.
Deze aflevering: **Metta Vihara** in Nederland en België en **Gyalwa Dzogchen Sangha** in Nederland.

Metta Vihara: 'Plaats van liefdevolle vriendelijkheid'

Retraites westers boeddhisme

De een wil inzicht verwerven en leven vanuit wijsheid en mededogen, de ander wil minder stress. Weer een ander wil zich bezinnen in een stille omgeving. Een retraite is hiervoor een ideale gelegenheid. De stichting *Metta Vihara* organiseert vele retraites in Nederland en België, variërend van introductieweekenden tot intensieve meditatieretraites. Iedereen is welkom. De retraites vinden plaats in oude kloosters aan de rand van een klein dorp of in de bossen en duinen. *Metta Vihara* maakt deel uit van het wereldwijde netwerk van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde* (*VWBO*). Centraal staat hoe het gedachtegoed van de Boeddha toe te passen in het leven van alledag: het leven is niet keurig afgestoft en netjes gesnoeid, ook de moeilijke dingen horen erbij. Om met een open hart te kunnen kijken naar wat er is, is het belangrijk om gewaar te zijn van wat er in onszelf en anderen omgaat. Een retraite is een ideale gelegenheid om pas op de plaats te maken en om liefdevolle vriendelijkheid in jezelf te (her)vinden. De begeleiders van alle retraites hebben een intensieve training in meditatie en boeddhisme gevolgd binnen de *Westerse Boeddhisten Orde*.
Sabrina, personeelsconsulente, nam deel aan activiteiten en schreef de organisatie achteraf: 'Tijdens een retraite maak ik een bewuste keuze om contact te maken met mijn kern. *Metta Vihara* zorgt hierbij voor de beste condities – het verrukkelijke eten, goeie opvang en constante ondersteuning wanneer nodig.' Vanaf december 2010 hoopt *Metta Vihara* de deuren van een eigen retraitecentrum te openen in Hengstdijk. Omdat het centrum nieuw gebouwd wordt, kan aan de voorwaarden van rust en stilte maximaal voldaan worden. **Het huren van onze locatie** (minimaal 10 – maximaal 25 deelnemers) door andere boeddhistische groeperingen verwelkomen wij ten zeerste.

ZOMERAANBOD:
19-21 juni introductieretraite, 19-26 juli intensieve meditatieretraite 'verstillen' en van 29 juli-2 augustus een zen-sesshin.


FOTO: BUREAU SLA

Metta Vihara, Meijenhagen 3, 3721 XA Bilthoven, e-mail: info@mettavihara.nl. Tel. 0031 (0)30-221 32 81, ook voor het aanvragen van ons programmaboekje. Info: **www.mettavihara.nl**

Gyalwa Dzogchen Sangha

'Wekelijks moment van inspiratie'

'Wanneer we ons lichaam, energie en geest elk moment kunnen laten rusten, hebben we alles wat nodig is.' Dat is de essentie van het Dzogchen onderricht. Zijne Eminentie de 7e Dzogchen Rinpoche is een vooraanstaande autoriteit op het gebied van Dzogchen binnen het Tibetaans Boeddhisme. Hij is herkend als de houder en belichaming van de vierhonderd jaar oude, ononderbroken Dzogchen overdrachtslijn. Hij geeft les met helderheid, vertrouwen en mededogen en zet wijsheid om in praktische adviezen. Dzogchen Rinpoche is abt van het *Gyalwa Dzogchen* klooster in Zuid India. Hij is onlangs onderscheiden door de veertiende Dalai Lama voor het vele werk dat hij verricht voor ongeveer 7000 Tibetaanse vluchtelingen die bij het Dzogchen klooster leven.

BIJEENKOMSTEN
In Nederland komen in Utrecht, Amsterdam en Zutphen studenten in kleine groepen bij elkaar om de methoden van het Dzogchen onderricht te beoefenen. De bijeenkomsten zijn toegankelijk voor ieder die zich openstelt voor de lessen van Zijne Eminentie de 7e Dzogchen Rinpoche. Het programma is opgebouwd uit meditatie, reciteren van teksten (onder andere Tharlam Karpo en Konchog Chidü), luisteren naar lessen van Dzogchen Rinpoche en het uitwisselen van ervaringen uit het dagelijks leven. Hierbij zijn veel jongeren aanwezig. Enkele reacties van bezoekers van de sangha's zijn: 'Voor mij zijn de bijeenkomsten een wekelijks moment van rust, reflectie en inspiratie.' 'Door het beoefenen van Dzogchen en het directe contact met Zijne Eminentie de 7e Dzogchen Rinpoche ontdek ik dingen van mezelf waardoor ik beter leer omgaan met stress.' 'Dzogchen is vooral heel praktisch. Door de beoefening en de lessen ben ik rustiger geworden. Ik krijg meer vertrouwen in wie ik ben en wat ik doe.'

Gyalwa Dzogchen Sangha, informatie en aanmelden kan via e-mail:events@shenpennederland.org. Tel. 0031 (0)06 34 56 19 14
Informatie over lessen en retraites van Zijne Eminentie de 7e Dzogchen Rinpoche in Nederland is te vinden op **www.dzogchen.org.in** en **www.shenpen.nl**

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische Unie
Nederland
www.boeddhisme.nl



A

Alkmaar, Noord Holland,
Leven in Aandacht – Zen – van der Woudestraat 231815 VT Alkmaar, 072-5125579, sangha@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en Belgie bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenleraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in Zuid Frankrijk.

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@vwbo.nl, www.vwbo.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Gerard Doustraat 95/2, 1072 VN Amsterdam, 06-4542 6872, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Postbus 11119, 1001 GC Amsterdam, info@dzogchen.nl, www.dzogchen.nl

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor Zenmeditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazendagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl.
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie www.maitreya.nl). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpochee.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl, Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala Boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdam.nl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,
Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (O.B.C.), Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de Soto-Zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine stadstempel en retraitecentrum 'De Dharmatoevlucht' wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs een programma van meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,
Boeddhistisch Centrum Arnhem (VWBO) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, 6828 KC Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@vwbo.net , www.vwbo.net/arnhem.
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (Engels: FWBO). Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

B

Bilthoven, Utrecht
Metta Vihara – Westers Boeddhisme – Meijenhagen 3, 3721 XA Bilthoven, 030-2213281, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl,
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en Belgie. Onderdeel van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde.

Breda, Noord Brabant
Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland
Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

C

Cadzand, Zeeland
Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117 - 396969, naropa@tibetaans-instituut.org
Het Naropa Instituut is een meditatie - en retraitecentrum, onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B), waar onderricht wordt gegeven over het Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie in de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

D

Den Haag, Zuid Holland
Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – postadres: Maasstraat 182, 2515 AE Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl,
Sakya Thegchen Ling wil het Mahayana-boeddhisme overdragen. Het realiseert dit door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken Lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland
Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

E

Eindhoven, Noord Brabant
Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zenmeditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland
Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen
Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

G

Groningen, Groningen
Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl , www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Irène Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zenmeditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

H

Hantum, Friesland
Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hilversum, Noord-Holland
Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com. De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

L

Leiden, Zuid Holland
Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, suiren-ji@tip.nl, www zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het Boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Honga ku Zeshin.

N

Nederhorst den Berg, Noord Holland
Vietnamese Boeddhistische Samenwerking Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 DA Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland
Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

O

Oegstgeest, Zuid Holland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Ⓡ

Rotterdam, Zuid Holland

Vrienden van het Boeddhisme Baljuwplein 1, 3033 XA Rotterdam, 010-4157097, SVB.secr@xs4all.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Ⓤ

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van de Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse Soto school.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Ⓥ

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.org , www.karmaeuselling.org

Ⓦ

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org

Ⓩ

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, get.to/mkc

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichts Meditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit . Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be



Ⓐ

Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000, Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600, Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Ⓑ

Berchem, Antwerpen

Jikoji – Shin boeddhisme – Pretoriastraat 68, 2600, Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000, Brugge, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000, Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050, Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040, Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030, Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060, Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060, Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060, Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Darwinstraat 31, 1050, Brussel, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060, Brussel, 02 538 59 07

Ⓒ

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV – Zen – Bernardi Denis,Rue des Rochettes 4, 5660, Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Ⓓ

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV – Zen – Collège St Benoit, 5537, Denée-Maredsous, 0474 71 35 35, balzat.c@skynet.be, www.azb.b

Dison, Luik

AZB/BZV – Zen – Rue du Husquet 28, 4800, Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Ⓖ

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – Blekerijstraat 75 bus 15, 9000, Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, http://home.scarlet.be/zengent/

Westerse Boeddhiste Orde (Vrienden van) – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000, Gent, 09 233 35 33, gent@vwob.net , www.gent.vwbo.net

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000, Gent, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030, Grivegnée (Liège), 04 361 04 20

Ⓗ

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 925 896, joost.vanommeslaeghe@evonet.be & konrad@shortcircuit.be, www.zenhalle.be

Hoei, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Ⓚ

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670, Koksijde, 058 51 52 37, adierckx@skynet.be, www.azb.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege, 8500, Kortrijk, 0485 23 00 26, william.van.gaver@telenet.be, www.azb.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500, Kortrijk

Ⓛ

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000, Leuven, 0496 66 44 34, marcvannetelbosch@hotmail.com , www.zendojoleuven.be

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020, Liège, 04 223 45 68, minhchanh@swing.be, www.azb.be

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020, Liège

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500, Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Ⓜ

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000, Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000, Mons, 065 84 08 25, www.shikantaza.be

Ⓝ

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000, Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, jberlier@met.wallonie.be & jmquint@belgacom.net, www.azb.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750, Nidrum-Butgenbach, 0486 531 458, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Ⓡ

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170, Rivièr

Rixensart, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Ⓢ

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900, Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Ⓣ

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500, Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300, Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Ⓦ

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 0487 738 801, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. –Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300, Wavre, 010 24 27 24 &0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen

Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610, Wilrijk, , info@zensangha.be, www.zensangha.be, Lokaal 49 (4de verdiep) Diksmuidekaai 6

recept op vegetarische basis

Risotto met stilte

Michiel Bussink

Bidden voor het eten is verloren gegaan. Geleidelijk, haast ongemerkt, is de secularisatie hoorbaar geworden. Eigenlijk was het al te merken aan de manier van bidden in het jaren zeventig-tachtig gezin waarin ik opgroeide. Er werd voor het eten gebeden, conform de Nederlands-Hervormde traditie, in stilte. Maar niet ná het eten en veel korter dan bij opa en oma, wisten mijn broertje en ik. Als we daar logeerden hielden we stiekem op ons horloge bij hoeveel minuten opa en oma baden, voor en na de maaltijd. Bij het oorverdovende getik van oma's koekoeksklok. Op een gegeven moment waren de korte momentjes thuis helemaal weg, een religieus ritueel verdwenen, de stilte opgelost. Nu voel ik enig ongemak als er in groepen gegeten wordt met een minderheid van gelovigen die de traditie in ere houdt. Hoe moet dat ook alweer? Doe ook ik mijn ogen dicht, waar laat ik mijn handen? Maar naast ongemak, voel ik ook jaloezie en verlangen. Want wat een rust, wat een ruimte. Een baken te midden van hectiek. Mooi eigenlijk zo'n moment van dankbaarheid. Eigenlijk toch wel jammer dat het verloren is gegaan. Maar zomaar in ere herstellen? Ik hoor de kinderen al protesteren: het gezag van de traditie ontbreekt. Het boeddhisme geeft ons de stilte terug. Godzijdank. Soms dubbel en dwars: tijdens de sesshins in *Stiltecentrum Bethlehem* in de *Sint Willibrordsabdij* te Doetinchem, wordt er voor de maaltijden – die gezamenlijk in stilte worden genoten – een kort moment van stilte gehouden. Stilte voor de stilte. Een mooie combinatie van de millennia oude christelijke en boeddhistische retraitetradities. Een aansporing ook tot herinnering van onze eigen stiltegewoontes. Ik hoor oma's koekoeksklok tikken. Elke rijstkorrel spreekt voor zich.

BENODIGDHEDEN

- 1 liter bouillon
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 1 grote courgette of twee kleintjes in blokjes
- 1 handvol gehakte verse munt
- olijfolie
- 400 gram risottorijst
- 2 wijnglazen droge witte wijn (de alcohol verdampt tijdens de bereiding)*
- 75 gram boter
- 125 gram oude Hollandse kaas

* Wil je geen wijn gebruiken? Neem dan 1,25 liter bouillon

WERKWIJZE

Verhit de bouillon en houd warm. Bak in een flinke pan de gesnipperde ui en knoflook zo'n vier minuten zachtjes in de olijfolie. Voeg de risottorijst toe en bak op een hoog vuur ongeveer een minuut totdat de korrels wat doorzichtig worden. Doe er twee glazen droge witte wijn bij en blijf roeren totdat de wijn in de rijst is getrokken (gebruik je geen wijn, begin dan hier al met de bouillon). Giet dan de eerste schep bouillon erbij en voeg wat zout toe. Zet het vuur lager en voeg de volgende schep bouillon toe zodra de eerste is opgenomen. Ga zo door – onderwijl rustig scheppend. Voeg na zeven minuten de courgette toe. Blijf scheppen en roeren totdat de rijst gaar is, maar nog wel beet heeft. Breng op smaak met peper en zout. Roer van het vuur af de boter en kaas door de risotto en laat met deksel een paar minuten rusten. Dien op en hang eerst een paar tellen in stilte snuivend boven je bord.



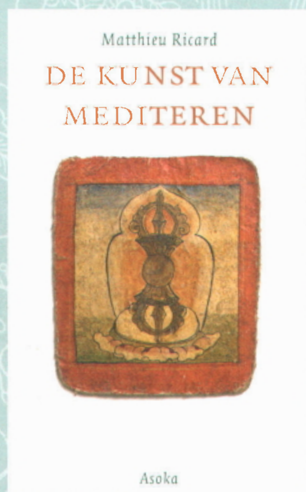
Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist.
Van zijn hand verscheen het boek *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde 2006. **www.michielbussink.nl**

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

UITGEVERIJ ASOKA, POSTBUS 61220, 3002 HE ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | INFO@ASOKA.NL



Rients Ritskes (red.)
Wat is verlichting?
160 blz., pb., € 15,95
ISBN 978-90-5670-211-3



Matthieu Ricard
De kunst van mediteren
152 blz., geb., € 15,95
ISBN 978-90-5670-215-1



Merrill Collett
Vertrouwd met de dood
Zen hospice in de praktijk
288 blz., pb., € 22,50
ISBN 978-90-5670-210-6



Ajahn Brahm
Open je hart
en andere boeddhistische verhalen
224 blz., pb., € 16,95
ISBN 978-90-5670-201-4



Maria van Donkelaar & Martine van Rooijen
Boeddha's beestenboek
Geïllustreerd door Moniek Peek
144 blz., geb., € 24,95
ISBN 978-90-5670-181-9

DE DALAI LAMA IN NEDERLAND



De Dalai Lama was op donderdag 4 juni in de RAI in Amsterdam. 's Ochtends gaf hij boeddhistisch onderricht en 's middags een publieke lezing: *De kracht van compassie in turbulente tijden.*
In dit BOS-programma is een samenvatting te zien van de lezing en een sfeerimpressie met direct betrokkenen en bezoekers. De Dalai Lama baseert zijn lezing op *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, het klassieke werk van Shantideva over de bodhisattva's die volledige verlichting willen bereiken voor alle levende wezens. Hun technieken en methoden zijn niet alleen bedoeld voor boeddhisten, maar voor iedereen die een beter mens wil worden. Met dit onderricht laat de Dalai Lama zien hoeveel we met geduld en tolerantie kunnen bereiken in de strijd tegen agressie en het streven naar vrede.

DVD, 60 minuten, € 17,50

Programma's van de Boeddhistische Omroep (BOS) verkrijgbaar op DVD: ga naar *www.asoka.nl*

